

米子市学校給食献立予定表

平成25年(2013年)12月分

米子市教育委員会

行事等	季節、行事を考えた料理		栄養士からのメッセージ						
冬至 クリスマス 大晦日 	味噌おでん 白菜のクリーム煮 寄せ鍋 はたはたのから揚げ 牛肉とれんこんのバーベキューソース炒め かぶのゆず香り漬 ほうれん草の田舎和え 年越し磯和え ブロッコリーの中華和え はたてと水菜のサラダ クリスマス献立 冬至献立		日に日に寒さが増してきました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行る時季です。そこで、今月の給食では免疫力や抵抗力が高まる、ビタミンAやCが豊富に含まれている旬の冬野菜を多く取り入れながら、食べるのと体の中からポカポカと温まるような献立を計画しています。その他にも、昔ながらの日本の食文化である、「冬至」や「年越し」献立なども取り入れ、そのいわれなどを子ども達に伝えていきたいと考えています。 9日から13日までは、「日本各地の郷土料理紹介献立」として、宮崎県や奈良県など5県の郷土料理を取り入れた献立を計画しています。各県の気候・風土から生まれた食文化を知ると同時に、あらためて鳥取県の食文化にも関心を持つ機会にしてほしいと思います。詳しくは給食だより(こめっこ)をご覧ください。						
日	献立名		材料の種類と体内での働き						
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	
2 (月)	米飯	牛乳	系かまぼこのすまし汁 ハンバーグおろしソース アーモンド和え	かまぼこ 鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん 三つ葉 ほうれん草	ぶなしめじ 大根 たまねぎ 太もやし	米飯	アーモンド
3 (火)	米飯	牛乳	カレースープ チキンフランク 海藻サラダ	ベーコン ウィンナー(鶏肉) 大豆 青大豆	牛乳 わかめ 寒天	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	米飯 手亡豆 金時豆	油
4 (水)	米飯	牛乳	なめこ汁 鮭の塩焼 ごぼうサラダ	生揚げ 味噌 焼豚 鮭	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	なめこ 大根 きゅうり ごぼう	米飯	
5 (木)	レーズン パン	牛乳	白菜と肉団子のスープ 大学いも ツナサラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ 白菜 太もやし キャベツ	レーズンパン さつまいも	油 ごま
6 (金)	米飯	牛乳	ハムコンソースープ 牛肉とれんこんのバーベキューソース炒め はたてと水菜のサラダ	ロースハム 牛肉 はたて	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん 水菜 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ エリンギ スイートコーン れんこん 大根	米飯	油 ごま
9 (月)	米飯	牛乳	魚うどん汁 チキン南蛮 ピーマンの元気サラダ	いとよりだい 鶏肉 焼豚	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ ピーマン	干しいたけ 白菜 きゅうり	米飯 でん粉	油 ごま
10 (火)	※ たこめし	牛乳	あじのメンチカツ あおさの酢の物 みかんタルト	たこ 油揚げ あじ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	生姜 白ねぎ 大根	アルファ化米(精白米・もち米) 小麦粉 パン粉 みかんタルト	油
○ 11 (水)	米飯	牛乳	せんべい汁 バラ焼丼 ほうれん草の田舎和え	鶏肉 牛肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう まいたけ 大根 白ねぎ キャベツ 白菜 にんにく たまねぎ	米飯 せんべい	油
○ 12 (木)	コッペパン	牛乳	●白菜のクリーム煮 ソースカツ 里いもサラダ かみかみ小魚	豚肉	牛乳 スキムミルク かたくちいわし	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜 ぶなしめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン 小麦粉 パン粉 里いも	油 ごま
13 (金)	米飯	牛乳	権座 さばの香味焼 千草和え	生揚げ たら さば ロースハム	牛乳 昆布 もずく	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 干しいたけ こんにゃく えのき茸	米飯 里いも	ごま油 ごま
○ 16 (月)	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー えびの包み蒸し らっきょうピクルス	牛肉 えび たら ほっけ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 鶏胸肉 りんご	麦ごはん(精白米・麦) じゃがいも 包み蒸しの皮(小麦粉)	油
17 (火)	米飯	牛乳	●もずくスープ 豚肉のキムチ炒め ブロッコリーの中華和え	鶏卵 豚肉	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ にら ブロッコリー	白菜 たまねぎ 大根 大豆もやし 生姜 キャベツ	米飯 春雨	ごま ごま油
18 (水)	米飯	牛乳	味噌おでん いわしの磯辺揚げ かぶのゆず香り漬	鶏肉 味噌 いわし がんもどき	牛乳 昆布 青のり	にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 にんにく 白かぶ きゅうり ゆず	米飯 里いも	油 小麦粉 でん粉
19 (木)	小型パン	牛乳	コンソメスープ ローストチキン もみの木サラダ クリスマスケーキ	ベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ セロリー カリフラワー キャベツ	小型パン じゃがいも クリスマスケーキ	
20 (金)	米飯	牛乳	かぼちゃの味噌汁 はたはたのから揚げ 大豆とひじきの炒め煮	味噌 はたはた 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのき茸 白ねぎ 切干大根	米飯 小麦粉	油
24 (火)	米飯	牛乳	寄せ鍋 つくね串 年越し磯和え	豚肉 かに 焼豆腐 鶏肉	牛乳 のり	春菊 にんじん ほうれん草	白菜 白ねぎ 干しいたけ キャベツ たまねぎ	米飯 ぐずり 抹茶うどん パン粉	

※印はアルファ化米使用 ○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵・乳のアレルギーマニユール

レシピ紹介

子どもたちに人気のある学校給食献立を紹介いたします。ぜひ、ご家庭でもアレンジしながらお試しください。



【材料】 (5人分)
 キャベツ 100g
 きゅうり 50g
 トマト 100g
 スイートコーン 25g
 にんじん 15g
 ロースハム 25g
 昆布 3g

りっちゃんサラダ

【作り方】

- ① ロースハムは短冊切り、にんじんは千切り、トマトはざく切り、キャベツは1cm幅にスライス、きゅうりは輪切りにして、塩のみし水気を切っておく。昆布は細切りにして水で戻しておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、キャベツとスイートコーン、にんじんを茹で、水にさらして冷ましておく。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせる。
- ④ 材料を③で和えて、上からかつお節を振りかける。

かつお節 2g
 サラダ油 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 酢 大さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々