

# 米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年) 1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					
正月 七草 成人の日 全国学校給食週間 	いただき 七宝煮 七草のすまし汁 赤がれいのらっきょう南蛮 沖ぶりの照焼 花野菜サラダ 小松菜のごま和え 紅白なます 児童から募集した料理を もとにした料理(★印)		新年あけましておめでとうございます。 1月の学校給食は、お正月や七草に由来のある日本の伝統的な食文化を献立に取り入れながら、子どもたちが元気に1年を過ごせるようにと願いを込めて計画しました。今年も子どもたちから募集した「ふるさとの食べ物を使った料理」をもとに、鳥取県・米子市の特産品を使ったアイデアあふれる献立や郷土料理を取り入れています。 また、今月の24日から一週間は「全国学校給食週間」です。給食を通して、ふるさとの食べ物を知り、おいしいふるさとの恵みをしっかり味わってほしいと思います。					
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)
8 (水)	米飯	牛乳 七草のすまし汁 ★大山鶏と白ねぎの塩こうじみそ焼 紅白なます	鶏肉 味噌	牛乳	大根葉 にんじん せり	白かぶ 干しいたけ 白ねぎ 大根	米飯 もち	ごま
9 (木)	コッペパン	牛乳 わかめスープ 揚げギョーザ ★鳥取大好きサラダ	豚肉 えび	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん にら	白ねぎ たまねぎ キャベツ 白菜	コッペパン 長いも 春雨 ギョーザの皮(小麦粉)	油
10 (金)	米飯	牛乳 七宝煮 沖ぶりの照焼 田舎和え	鶏肉 黒豆 沖ぶり(シルバー)	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ こんにゃく キャベツ	米飯 里いも 栗	油
○ 14 (火)	※ キャロット ピラフ	牛乳 白身魚フライ 大豆サラダ さつまいもと栗のタルト	ベーコン ほき 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり スイートコーン	アルファ化米(精白米) パン粉 小麦粉 さつまいもと栗のタルト	油 ごま
15 (水)	米飯	牛乳 いわし団子の味噌汁 豚肉の生姜炒め アーモンド和え	いわし 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら 青ねぎ 小松菜	大豆やし 大根 ごぼう エリンギ 生姜 白菜	米飯	油 アーモンド
16 (木)	小型パン	牛乳 ★やさいうどん チキン味噌カツ 海藻サラダ かみかみ黒豆	油揚げ 鶏肉 味噌 黒豆	牛乳 わかめ 寒天 ひじき	にんじん 赤ピーマン	白菜 白ねぎ キャベツ	小型パン うどん 里いも 小麦粉 パン粉	油
○ 17 (金)	麦ごはん	牛乳 鳥取スマイルカレー ●オムレツ 花野菜サラダ	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白ねぎ 梨 カリフラワー らっきょう キャベツ	麦ごはん(精白米・麦) さつまいも	油
20 (月)	米飯	牛乳 冬野菜スープ ●鮭チーズフライ フレンチサラダ	鮭 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	白菜 白かぶ たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 パン粉 小麦粉	油
○ 21 (火)	米飯	牛乳 糸かまぼこのすまし汁 ★ラッキーネバスタなっとう 小松菜のごま和え	かまぼこ 納豆 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	白ねぎ ふなしめじ たまねぎ 生姜 太もやし	米飯 長いも	ごま油 ごま
22 (水)	米飯	牛乳 豚汁 豆腐ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう	豆腐ちくわ 豚肉 味噌	牛乳 青のり	青ねぎ にんじん さやいんげん	大根 ごぼう こんにゃく れんこん	米飯 里いも 小麦粉 でん粉	油 ごま油
23 (木)	ミルクパン	牛乳 コンソメスープ ★●鳥取っ子グラタン ひじきサラダ	ウインナー(豚肉) 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり 白ねぎ ふなしめじ キャベツ	ミルクパン さつまいも	油
24 (金)	※ いただき	牛乳 ハンバーグの白ねぎソースかけ さつまいもサラダ みかんゼリー	油揚げ 鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん	白ねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり 大根	精白米 さつまいも みかんゼリー	
27 (月)	米飯	牛乳 ★鳥取パワー全開みそ汁 さばの塩焼 磯香和え	かに さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	白ねぎ 大根 白菜	米飯 さつまいも	
28 (火)	米飯	牛乳 白ねぎポトフ ブロッコリーコロッケ ツナサラダ	ウインナー(鶏肉) まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	白かぶ たまねぎ キャベツ 白ねぎ	米飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油
29 (水)	米飯	牛乳 ★ネギモ〜すき焼 赤がれいのらっきょう南蛮 ゆかり和え	牛肉 赤がれい	牛乳	にんじん 赤じそ	たまねぎ 白ねぎ 白菜 キャベツ らっきょう きゅうり こんにゃく	米飯 でん粉	油
○ 30 (木)	ドッグパン	牛乳 ●こめっこシチュー フランクフルト ★ブロッコリーのスパゲティ-サラダ	ウインナー(豚肉) チキンハム	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	ふなしめじ 白ねぎ たまねぎ	ドッグパン スパゲティ- さつまいも	
31 (金)	※ ★鳥取の幸 たっぷりおこわ	牛乳 ★鶏肉のおろしポン酢かけ 千草和え 二十世紀梨クレープ	あごのやき ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく わらび 干しいたけ 白ねぎ えのき茸 大根	アルファ化米(もち米) 小麦粉 さつまいも でん粉 二十世紀梨クレープ	油 ごま油

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー