

# 米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年) 2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   |                       |                                     |                                       |                                    |            |
|-----------|-------------|--|---|---|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------|
| 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<br>(たんぱく質)   | 2群<br>(無機質)           | 3群<br>(カロテン)                        | 4群<br>(ビタミンC)                         | 5群<br>(炭水化物)                       | 6群<br>(脂質) |
| 行事等       |             | 季節、行事を考えた料理  |   | 栄養士からのメッセージ   |                       |                                     |                                       |                                    |            |
| 節分<br>立春  |             | 黒豆ごはん 粕汁 呉汁<br>ブロッコリーのポターージュ<br>さわらの西京焼 焼そば<br>切干大根のソース炒め<br>いよかんサラダ<br>かへの酢の物 雪ん子サラダ<br>高菜の煮浸し 節分献立 |   | 2月3日は節分、そして翌4日は立春です。暦の上では、冬から春へと季節が変わりますが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。節分には災いが家内に入ってこないように、いわしの頭をヒラギの小枝にさして戸口に付けたり、豆まきをして年の数だけ大豆を食べたりする風習があります。給食でも子どもたちの健康を願って、3日にいわしや大豆を取り入れた節分献立を計画しています。<br>また、冬季オリンピックがロシアのソチで行われることから、ロシア料理も取り入れています。7日の開幕に合わせて「ビーフストロガノフ」と「サラート・オリヴィエ」を、10日に「ボルシチ」を計画しています。国によって、様々な食文化があることを知るとともに、日本に伝わる食文化を改めて振り返る機会にして欲しいと思います。そして、みんなで選手の頑張りを応援しましょう！ |                       |                                     |                                       |                                    |            |
| 3<br>(月)  | 米飯          | 牛乳   | 粕汁<br>いわしの梅煮<br>田舎和え かみかみ節分豆            | 豚肉 味噌<br>いわし<br>大豆  | 牛乳                    | にんじん 小松菜                            | 白菜 白ねぎ<br>キャベツ 大根<br>梅肉               | 米飯 あられ<br>里いも<br>酒粕                |            |
| 4<br>(火)  | 米飯          | 牛乳   | 肉団子スープ<br>春巻<br>切干大根のソース炒め              | 鶏肉 豚肉<br>牛肉   | 牛乳                    | チンゲン菜 にんじん<br>さやいんげん<br>赤ピーマン       | ぶなしめじ 太もやし<br>切干大根 たまねぎ               | 米飯 春巻の皮(小麦粉)<br>春雨                 | 油          |
| 5<br>(水)  | 米飯          | 牛乳   | 炒り豆腐<br>さわらの西京焼<br>ほうれん草のごま和え           | 鶏肉 豆腐<br>さわら 味噌   | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれん草                       | たまねぎ たけのこ<br>干しいたけ こんにゃく<br>白ねぎ 白菜    | 米飯                                 | 油<br>ごま    |
| 6<br>(木)  | 黒糖パン        | 牛乳   | マカロニスープ<br>れんこんのパーベキューソース炒め<br>いよかんサラダ  | 豚肉  | 牛乳                    | にんじん パセリ<br>ピーマン<br>ブロッコリー          | キャベツ たまねぎ<br>れんこん 大根<br>いよかん          | 黒糖パン<br>マカロニ                       | 油          |
| 7<br>(金)  | 麦ごはん        | 牛乳   | ●ビーフストロガノフ<br>香草ウインナーの鉄板焼<br>サラート・オリヴィエ | 牛肉<br>ウインナー(鶏肉)<br>まぐろフレーク  | 牛乳 スキムミルク             | にんじん                                | たまねぎ ぶなしめじ<br>グリーンピース<br>きゅうり         | 麦ごはん(精白米・麦)<br>じゃがいも               | 油<br>生クリーム |
| 10<br>(月) | 米飯          | 牛乳   | ●ボルシチ<br>鮭フライ<br>海草サラダ                  | ベーコン<br>鮭   | 牛乳 寒天<br>わかめ<br>ヨーグルト | にんじん トマト<br>水菜                      | たまねぎ 赤かぶ<br>キャベツ                      | 米飯<br>じゃがいも<br>小麦粉 パン粉             | 油<br>ごま    |
| 12<br>(水) | ※<br>黒豆ごはん  | 牛乳   | 焼そば<br>アーモンド和え<br>バナナのスティックケーキ          | 鶏肉 黒豆<br>さば   | 牛乳                    | にんじん<br>小松菜                         | ごぼう 舞茸 わらび<br>えのき茸 たけのこ<br>太もやし       | アルファ化米(精白米・胚芽米)<br>バナナのスティックケーキ    | 油<br>アーモンド |
| 13<br>(木) | 小型パン        | 牛乳   | カレーうどん<br>いか天ぷら<br>ブロッコリーサラダ            | 豚肉 いか<br>鶏肉   | 牛乳                    | にんじん 青ねぎ<br>チンゲン菜<br>ブロッコリー         | たまねぎ ぶなしめじ<br>大根                      | 小型パン<br>うどん 小麦粉<br>でん粉             | 油          |
| 14<br>(金) | 米飯          | 牛乳   | かぶの味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>キャベツの甘酢和え          | 豆腐 味噌<br>豚肉   | 牛乳<br>わかめ             | にんじん<br>にら                          | 白かぶ 白ねぎ 生姜<br>こんにゃく 太もやし<br>キャベツ きゅうり | 米飯                                 | 油<br>ごま    |
| 17<br>(月) | 米飯          | 牛乳   | 肉じゃが<br>焼ししゃも<br>小松菜の磯香和え               | 牛肉<br>生揚げ   | 牛乳<br>ししゃも<br>のり      | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜               | たまねぎ こんにゃく<br>白菜                      | 米飯<br>じゃがいも                        | 油          |
| 18<br>(火) | 米飯          | 牛乳   | ワンタンスープ<br>鶏肉の白ねぎ南蛮<br>大根と水菜のサラダ        | 焼豚<br>鶏肉  | 牛乳                    | にんじん 水菜<br>チンゲン菜<br>ブロッコリー          | 干しいたけ 太もやし<br>白ねぎ 大根                  | 米飯 ワンタン<br>小麦粉 でん粉                 | 油          |
| 19<br>(水) | 米飯          | 牛乳   | 呉汁<br>ますの塩焼<br>干草和え                     | 生揚げ 大豆<br>味噌 ます<br>コースハム  | 牛乳                    | にんじん 青ねぎ<br>ほうれん草                   | 白菜 えのき茸                               | 米飯                                 | ごま油        |
| 20<br>(木) | おからパン       | 牛乳   | ●ブロッコリーのポターージュ<br>照焼チキン<br>コールスローサラダ    | 鶏肉  | 牛乳<br>スキムミルク          | ブロッコリー ほうれん草<br>にんじん 赤ピーマン<br>チンゲン菜 | たまねぎ キャベツ<br>黄ピーマン                    | おからパン<br>白いんげん豆<br>じゃがいも           |            |
| 21<br>(金) | 米飯          | 牛乳   | もずくのすまし汁<br>はまちのみりん焼<br>かへの酢の物          | 豆腐 はまち<br>かに  | 牛乳<br>もずく             | にんじん<br>三つ葉                         | ぶなしめじ<br>大根 きゅうり                      | 米飯<br>春雨                           | ごま         |
| 24<br>(月) | ※<br>カレーピラフ | 牛乳   | ささみフライ<br>大豆サラダ<br>メープルマフィン             | 牛肉 鶏肉<br>大豆   | 牛乳<br>ひじき             | にんじん<br>さやいんげん<br>チンゲン菜             | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ               | アルファ化米(精白米)<br>小麦粉 パン粉<br>メープルマフィン | 油          |
| 25<br>(火) | 米飯          | 牛乳   | のっぺい汁<br>豚肉の味噌炒め<br>おかか和え               | 豆腐 鶏肉<br>豚肉 味噌<br>かつお節  | 牛乳                    | にんじん 青ねぎ<br>ほうれん草                   | キャベツ たまねぎ<br>ごぼう にんにく<br>白菜           | 米飯<br>でん粉<br>里いも                   | 油<br>ごま油   |
| 26<br>(水) | 米飯          | 牛乳   | 春雨の中華炒め<br>えびの包み蒸し<br>荳わかめのナムル          | 豚肉 味噌<br>えび たら<br>ほっけ   | 牛乳<br>荳わかめ            | にら<br>にんじん                          | たまねぎ 干しいたけ<br>たけのこ 大根<br>太もやし 生姜      | 米飯 春雨<br>包み蒸しの皮(小麦粉)               | ごま油<br>ごま  |
| 27<br>(木) | コッペパン       | 牛乳   | 野菜スープ<br>白身魚フライ<br>●雪ん子サラダ              | ほき<br>鶏肉  | 牛乳<br>チーズ             | にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ               | たまねぎ 白かぶ<br>ぶなしめじ キャベツ<br>カリフラワー      | コッペパン<br>小麦粉 パン粉                   | 油          |
| 28<br>(金) | 米飯          | 牛乳   | いも団子汁<br>和風ハンバーグ<br>煮浸し                 | 鶏肉 豚肉<br>油揚げ 味噌   | 牛乳                    | にんじん<br>小松菜                         | たまねぎ えのき茸<br>白ねぎ 大根<br>白菜             | 米飯<br>いももち                         |            |

※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