

米子市学校給食献立予定表

(中学校・養護学校)

平成26年(2014年) 3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					
ひな祭り 卒業式 修了式		赤飯 ひな寿司 さわらの照焼 ちくわの磯辺揚げ わかめと豆腐のすまし汁 三つ葉のすまし汁 ひじきの白和え わけぎのぬた シトラスサラダ 菜の花和え		今年度も残りわずかとなりました。小学校6年生、中学校3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。3月の給食は、行事食としてひな祭り献立(3日)や卒業お祝い献立(5日)を計画しています。残り少ない給食を友達や先生と楽しい雰囲気の中で食べて欲しいと思います。 また、3月は一年間のまとめの月です。この一年間を振り返ると、子どもたちは、苦手な物が食べられるようになったり、箸や茶碗の持ち方など食事のマナーが良くなったりとたくさんの成長が見られました。来年度も子どもたちが食への関心を持てるような魅力ある献立作りに力を入れていきたいと思えます。一年間ありがとうございました。					
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)		
3 (月)	※ ひな寿司	牛乳	鶏肉の照焼 ひじきの白和え ひな祭りデザート	かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 絹さや ほうれん草	白菜 れんこん かんぴょう たけのこ 干しいたけ	アルファ化米(精米・ち米粉) ごま油 ひな祭りデザート	
4 (火)	米飯	牛乳	ビーフカレー とんかつ シトラスサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根 甘夏みかん キャベツ りんご	米飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	
5 (水)	※ 赤飯	牛乳	わかめと豆腐のすまし汁 鮭のスタミナがらめ ごま塩 菜の花和え お祝いケーキ	豆腐 味噌 鮭	牛乳 わかめ	にんじん なら ほうれん草 菜の花	ふなしめじ 白ねぎ たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ	アルファ化米(精米・ち米粉) 油 小麦粉 小麦粉 小麦粉 ごま お祝いケーキ	
6 (木)	キャロットパン	牛乳	ミネストローネ チキンウインナー ツナサラダ	ベーコン まぐろフレーク ウインナー(鶏肉)	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲン菜 トマト	たまねぎ セロリー きゅうり	キャロットパン じゃがいも マカロニ	
7 (金)	米飯	牛乳	豚肉と大根のうま煮 ちくわの磯辺揚げ アーモンド和え	豚肉 がんもどき ちくわ	牛乳 昆布 青のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 こんにゃく キャベツ	米飯 里いも 小麦粉 小麦粉 油 アーモンド	
10 (月)	米飯	牛乳	中華スープ 揚げシューマイ 切干大根のナムル	鶏肉 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ 白菜 太もやし 切干大根	米飯 シューマイの皮(小麦粉) ごま	
11 (火)	米飯	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ●白ねぎ入り厚焼卵 わけぎのぬた	牛肉 生揚げ 鶏卵 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん わけぎ さやいんげん	生姜 白ねぎ たまねぎ きゅうり こんにゃく	米飯 じゃがいも 油	
12 (水)	米飯	牛乳	なめこ汁 さわらの照焼 ほうれん草のごま和え	さわら 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	なめこ 大根 白ねぎ キャベツ	米飯 ごま	
13 (木)	小型パン	牛乳	野菜たっぷり焼そば えびフライ フルーツ合わせ かみかみ小魚	豚肉 えび	牛乳 かたくちいわし	にんじん なら	たまねぎ 太もやし キャベツ みかん 黄桃 パイナップル りんご	小型パン 中華そば 小麦粉 パン粉 ごま	
14 (金)	米飯	牛乳	コンソメスープ ハンバーグのドミグラスソースがけ ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	ごぼう きゅうり たまねぎ ふなしめじ	米飯 じゃがいも ごま	
17 (月)	麦ごはん	牛乳	牛丼 焼ししゃも ゆかり和え	牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん 春菊 赤じそ	白ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ	麦ごはん(精白米・麦) 小麦粉 ごま	
18 (火)	米飯	牛乳	三つ葉のすまし汁 鶏肉の甘酢あんかけ 磯香和え いちごゼリー	豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 三つ葉 小松菜	ふなしめじ たまねぎ 太もやし	米飯 小麦粉 小麦粉 いちごゼリー 油	
20 (木)	コッペパン	牛乳	●コーンポタージュ ハムステーキ カラフルサラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ 大根 スイートコーン 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも 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

レシピ紹介

★学校給食献立から、2品紹介します。
ぜひご家庭でもアレンジしてお試ください。

【鮭のスタミナがらめ(4人分)】

—材料と分量—

鮭の切り身……240g
小麦粉……………18g
でん粉……………5g
揚げ油
たまねぎ……………1個
なら……………35g
生姜……………少々
にんにく……………少々

A
しょうゆ…小さじ1
三温糖…小さじ1
味噌…小さじ2
酒…小さじ1
みりん…小さじ1/2
でん粉…小さじ1/2
サラダ油…少々

—作り方—

- ① 鮭は一口大の角切りにし、小麦粉とでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ② たまねぎはスライスし、にらは2cmの長さ、生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ③ サラダ油で②を炒め、Aを加えて調味し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ④ ③と揚げた鮭をからめる。

鮭のスタミナがらめは、にら・生姜・にんにくを使ったスタミナのつく一品です。

春休みにおうちで作ってみましょう

【磯香和え(4人分)】

—材料と分量—

小松菜……………100g
太もやし……………100g
にんじん……………20g
焼のり……………4g
しょうゆ……………大さじ1/2

—作り方—

- ① 小松菜は2cmの長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①と太もやしを茹でて冷ましておく。
- ③ ②にのりとしょうゆを加えて和える。

給食では、海草を積極的に取り入れています。旬の野菜とのりの風味で子どもたちに人気の和え物です。



米子市学校給食献立予定表

(小学校)

平成26年(2014年) 3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					
ひな祭り 卒業式 修了式		赤飯 ひな寿司 さわらの照焼 ちくわの磯辺揚げ わかめと豆腐のすまし汁 三つ葉のすまし汁 ひじきの白和え わけぎのぬた シトラスサラダ 菜の花和え		今年度も残りわずかとなりました。小学校6年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。3月の給食は、行事食としてひな祭り献立(3日)や卒業お祝い献立(18日)を計画しています。残り少ない給食を友達や先生と楽しい雰囲気の中で食べて欲しいと思います。 また、3月は一年間のまとめの月です。この一年間を振り返ると、子どもたちは、苦手な物が食べられるようになったり、箸や茶碗の持ち方など食事のマナーが良くなったりとたくさんの成長が見られました。来年度も子どもたちが食への関心を持てるような魅力ある献立作りに力を入れていきたいと思えます。一年間ありがとうございました。					
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)		
3 (月)	※ ひな寿司	牛乳	鶏肉の照焼 ひじきの白和え ひな祭りデザート	かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 絹さや ほうれん草	白菜 れんこん かんぴょう たけのこ 干しいたけ	アルファ化米(精白・もち米) ごま ひな祭りデザート 油	
4 (火)	米飯	牛乳	ビーフカレー とんかつ シトラスサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根 甘夏みかん キャベツ りんご	米飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	
5 (水)	米飯	牛乳	わかめと豆腐のすまし汁 鮭のスタミナがらめ 菜の花和え	豆腐 味噌 鮭	牛乳 わかめ	にんじん なら ほうれん草 菜の花	ふなしめじ 白ねぎ たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉	
6 (木)	キャロットパン	牛乳	ミネストローネ チキンウインナー ツナサラダ	ベーコン まぐろフレーク ウインナー(鶏肉)	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲン菜 トマト	たまねぎ セロリー きゅうり	キャロットパン じゃがいも マカロニ	
7 (金)	米飯	牛乳	豚肉と大根のうま煮 ちくわの磯辺揚げ アーモンド和え	豚肉 がんもどき ちくわ	牛乳 昆布 青のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 こんにゃく キャベツ	米飯 里いも 小麦粉 でん粉 アーモンド	
10 (月)	米飯	牛乳	中華スープ 揚げシューマイ 切干大根のナムル	鶏肉 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ 白菜 太もやし 切干大根	米飯 シューマイの皮(小麦粉) ごま	
11 (火)	米飯	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ●白ねぎ入り厚焼卵 わけぎのぬた	牛肉 生揚げ 鶏卵 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん わけぎ さやいんげん	生姜 白ねぎ たまねぎ きゅうり こんにゃく	米飯 じゃがいも	
12 (水)	米飯	牛乳	なめこ汁 いちごゼリー さわらの照焼 ほうれん草のごま和え	さわら 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	なめこ 大根 白ねぎ キャベツ	米飯 いちごゼリー	
13 (木)	小型パン	牛乳	野菜たっぷり焼そば えびフライ フルーツ合わせ かみかみ小魚	豚肉 えび	牛乳 かたくいわし	にんじん なら	たまねぎ 太もやし キャベツ みかん 黄桃 パイナップル りんご	小型パン 中華そば 小麦粉 パン粉	
14 (金)	米飯	牛乳	コンソメスープ ハンバーグのドミグラスソースがけ ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	ごぼう きゅうり たまねぎ ふなしめじ	米飯 じゃがいも	
17 (月)	麦ごはん	牛乳	牛丼 焼ししゃも ゆかり和え	牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん 春菊 赤じそ	白ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ	麦ごはん(精白米・麦) でん粉	
18 (火)	※ 赤飯	牛乳	三つ葉のすまし汁 鶏肉の甘酢あんかけ ごま塩 磯香和え お祝いケーキ	豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 三つ葉 小松菜	ふなしめじ たまねぎ 太もやし	アルファ化米(精白米・もち米) 小麦粉 小麦粉 でん粉 ごま お祝いケーキ	
20 (木)	コッパン	牛乳	●コーンポタージュ ハムステーキ カラフルサラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ 大根 スイートコーン 黄ピーマン	コッパン じゃがいも	

※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

レシピ紹介

★学校給食献立から、2品紹介します。
ぜひご家庭でもアレンジしてお試しください。

【鮭のスタミナがらめ(4人分)】

—材料と分量—

鮭の切り身……240g
小麦粉……………18g
でん粉……………5g
揚げ油
たまねぎ…………1個
なら……………35g
生姜……………少々
にんにく……………少々

A
しょうゆ…小さじ1
三温糖…小さじ1
味噌…小さじ2
酒…小さじ1
みりん…小さじ1/2
でん粉…小さじ1/2
サラダ油…少々

—作り方—

- ① 鮭は一口大の角切りにし、小麦粉とでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ② たまねぎはスライスし、ならは2cmの長さ、生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ③ サラダ油で②を炒め、Aを加えて調味し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ④ ③と揚げた鮭をからめる。

鮭のスタミナがらめは、なら・生姜・にんにくを使ったスタミナのつく一品です。

春休みにおうちで作ってみましょう

【磯香和え(4人分)】

—材料と分量—

小松菜……………100g
太もやし…………100g
にんじん……………20g
焼のり……………4g
しょうゆ……………大さじ1/2

—作り方—

- ① 小松菜は2cmの長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①と太もやしを茹でて冷ましておく。
- ③ ②にのりとしょうゆを加えて和える。

給食では、海草を積極的に取り入れています。旬の野菜とのりの風味で子どもたちに人気の和え物です。

