

米子市学校給食献立予定表

平成25年(2013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 鰯のみりん焼 ちくわの磯辺揚げ わかめと豆腐の味噌汁 三つ葉のすまし汁 白和え わけぎのぬた 菜の花のごま和え		早いもので、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは、今の先生や友だちと学級生活を送る最後の月です。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。そこで、3月の給食は、子どもたちにとって給食時間が思い出に残る楽しいひとときになるようにと、人気メニューや食べやすいメニューを多く取り入れました。また、卒業お祝い献立を中学校は6日に、小学校は18日に計画しました。その他、元気に今年度を送られることを願い、ビタミン豊富な旬の野菜をたっぷり取り入れながら献立を計画しています。 この一年間で、苦手なものが食べられるようになったり、箸や茶碗の持ち方がよくなったり、時間内に食べられるようになったりと成長した子どもたちがたくさんいます。ご家庭でも一年間を振り返り、成長した姿をしっかりと褒めてあげて欲しいと思います。					
				材料の種類と体内での働き					
日	献立名		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)	
1 (金)	※ ひな寿司	牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白和え ひな祭りゼリー	かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 絹さや 小松菜	れんこん たけのこ 干しいたけ かんぴょう 小松菜	アルファ化米(精白米・もち米) でん粉 ひな祭りゼリー	油 ごま	
4 (月)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー 荒挽きウインナー シーフードマリネ	牛肉 ウインナー(豚肉) えび	牛乳 寒天 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ	麦ごはん(精白米・麦) じゃがいも	油 オリーブ油	
5 (火)	コッペパン	牛乳 カリフラワーのコンソメスープ ハムステーキ ポテトサラダ	ベーコン 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー スイートコーン	コッペパン じゃがいも		
6 (水)	米飯	牛乳 なめこ汁 ちくわの磯辺揚げ 菜の花のごま和え(中)お祝いケーキ	生揚げ 味噌 焼ちくわ	牛乳 青のり	にんじん 青ねぎ 菜の花 ほうれん草	大根 なめこ 白菜	米飯 小麦粉 でん粉 (中)お祝いケーキ	油 ごま	
7 (木)	小型パン	牛乳 しょうゆラーメン 白身魚フライ 大根サラダ	豚肉 ほき	牛乳	にんじん チンゲン菜 赤ピーマン	白ねぎ 太もやし メンマ 大根	小型パン 中華そば 小麦粉 パン粉	油	
8 (金)	米飯	牛乳 肉じゃが あじの煮付け キャベツの甘酢和え	牛肉 生揚げ あじ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ 太もやし	米飯 じゃがいも	油	
11 (月)	米飯	牛乳 もずくの中中華かき玉スープ ブルコギ 即席漬	鶏卵 牛肉	牛乳 もずく	にんじん にら 青ねぎ	ぶなしめじ 白菜 たまねぎ 大豆もやし きゅうり 大根	米飯 でん粉	にんにく油 ごま	
12 (火)	こめっこパン	牛乳 ミネストローネ いかリングフライ 大豆サラダ	ベーコン いか 大豆	牛乳	トマト にんじん チンゲン菜	たまねぎ セロリー キャベツ	米粉パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 パン粉	油	
13 (水)	米飯	牛乳 わかめと豆腐の味噌汁 さばの塩焼 千草和え	豆腐 味噌 さば ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	白ねぎ 白菜 えのき茸	米飯	ごま油	
14 (木)	黒糖パン	牛乳 にんじんのポタージュ 若鶏のレモンマリネ ポイル野菜	かまぼこ 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ レモン果汁 ぶなしめじ キャベツ スイートコーン	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	
15 (金)	米飯	牛乳 豚肉と大根の煮物 鰯のみりん焼 わけぎのぬた	豚肉 がんもどき さわら 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん わけぎ	大根 ごぼう こんにゃく きゅうり	米飯 里いも	油 ごま油	
18 (月)	※ 赤飯	牛乳 三つ葉のすまし汁 ごま塩 大山鶏のみそだれ焼 磯香和え (小)お祝いケーキ (中)ももゼリー	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳 のり	にんじん 三つ葉 小松菜	ぶなしめじ にんにく 白菜	アルファ化米(精白米・もち米) 小豆(小)お祝いケーキ (中)ももゼリー	ごま	
21 (木)	コッペパン	牛乳 春野菜のスープ チリビーンズ ツナサラダ	ウインナー(鶏肉) 豚肉 大豆 青大豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	レタス セロリー 大根 たまねぎ キャベツ	コッペパン 金時豆 いんげん豆	油	

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンがつく日

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ながらお試しください。

【若鶏のレモンマリネ(4人分)】

—材料と分量—

鶏もも肉……………300g
 しょうゆ(下味)…小さじ1
 酒(下味)……………大さじ1
 小麦粉……………大さじ3
 でん粉……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 三温糖……………大さじ2
 レモン……………1/2個
 (果汁大さじ1)
 水……………小さじ1
 揚げ油

—作り方—

- ①鶏肉は一口大に切り下味をつけ、小麦粉、でん粉をまぶし、油で揚げる。
- ②フライパンにしょうゆ、三温糖、レモン果汁、水を入れてひと煮立ちさせる。
- ③②へ①を加え、からめる。

3月は、国産レモンの旬です。爽やかな酸味が気分をリフレッシュさせ、体の疲れをとってくれます。

【白和え(4人分)】

—材料と分量—

白菜……………100g
 小松菜……………130g
 にんじん……………15g
 木綿豆腐……………100g
 白ごま……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1弱
 塩……………ふたつまみ
 三温糖……………小さじ1/2

しょうゆの代わりに味噌を使ってもおいしいです♪

—作り方—

- ①白菜、小松菜は茹でて軽く水気を絞り、1cm幅に切る。にんじんは千切りにし、茹でる。それぞれ冷ましておく。
- ②木綿豆腐は適当な大きさに切って茹で、ザルに上げたらほぐして水気を切りながら冷ます。
(きれいな布巾で水気を絞ってもよい)
- ③すり鉢で白ごまをすり、②の豆腐、調味料を加えてさらにすり合わせる。
- ④①と③を和える。

