

米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年) 5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					
子どもの日 端午の節句 八十八夜 		かつおごはん 抹茶ミルクパン 絹さやの味噌汁 グリーンポターージュ 新たまねぎの卵とじ 豚肉とたけのこのうま煮 いわしのかば焼 豆腐竹輪の新茶揚げ 山菜の磯香和え アスパラガスのサラダ スナップえんどうのサラダ うどの五目炒め レタスと甘夏柑のサラダ		新緑の季節がやってきました。過ごしやすい時期を迎え、入学・進級から1ヶ月が経った子どもたちも新しい環境での学校生活に慣れてきた頃だと思えます。 5月の学校給食では、7日に端午の節句にちなんだメニューとして、かつおごはんを予定しています。また、新茶がとれるこの時期に合わせて、8日に抹茶ミルクパン、15日に豆腐竹輪の新茶揚げを計画しています。そのほかにも、新たまねぎや山菜、アスパラガス、スナップえんどうといった旬を迎える野菜などを使い、季節を感じられるメニューを組み合わせました。しっかりと給食を食べ、心身ともに元気に過ごしてほしいと思えます。					
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)	
1 (木)	コッペパン	牛乳 マカロニスープ 若鶏のマーマレード焼 ブロッコリーサラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜 ブロッコリー	キャベツ たまねぎ 大根 スイートコーン	コッペパン マカロニ マーマレード	油	
2 (金)	米飯	牛乳 にら菜汁 れんこんと牛肉の味噌炒め おかか和え	牛肉 かつお節 味噌	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ こんにゃく れんこん 太もやし	米飯	油	
7 (水)	※ かつおごはん	牛乳 メンチカツ いんげんのごま和え 柏餅	かつおフレーク 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 枝豆 生姜 キャベツ	アルファ化米(精白米) もち米 パン粉 小麦粉 マーマレード 柏餅	油 ごま	
8 (木)	抹茶ミルクパン	牛乳 オニオンスープ ハムステーキ ポテトサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり スイートコーン	抹茶ミルクパン じゃがいも		
9 (金)	米飯	牛乳 わらびの味噌汁 いわしのかば焼 はりはり和え	生揚げ 味噌 いわし	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ わらび キャベツ 大根	米飯 小麦粉 でん粉	油	
12 (月)	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス ●スパニッシュオムレツ レタスと甘夏柑のサラダ	牛肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム 大根 レタス きゅうり 甘夏みかん	麦ごはん(精白米・麦)	油	
13 (火)	米飯	牛乳 絹さやの味噌汁 はまちの照焼 千草和え	味噌 はまち ロースハム	牛乳	にんじん 絹さや ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ えのき茸	米飯 じゃがいも	ごま油	
14 (水)	米飯	牛乳 いももちスープ 豚肉のキムチ炒め 切干大根の中華和え	豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	白ねぎ ぶなしめじ 白菜 きゅうり たまねぎ 大豆もやし 生姜 切干大根	米飯 いももち	ごま ごま油	
15 (木)	小型パン	牛乳 山菜うどん 豆腐竹輪の新茶揚げ スナップえんどうのサラダ	鶏肉 豆腐竹輪 焼豚	牛乳	にんじん 青ねぎ 抹茶 スナップえんどう	干しいたけ わらび ぜんまい キャベツ	小型パン うどん 小麦粉 でん粉	油	
16 (金)	米飯	牛乳 わかめスープ 鶏肉と白ねぎの串焼 三色ナムル かみかみ黒糖ピーズ	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	白ねぎ きゅうり 太もやし	米飯 春雨		
19 (月)	※ ハムピラフ	牛乳 えびフライ アスパラガスのサラダ マンゴータルト	ロースハム えび 鶏肉	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	マッシュルーム 枝豆 たまねぎ 大根 きゅうり	アルファ化米(精白米) パン粉 小麦粉 マンゴータルト	油	
20 (火)	米飯	牛乳 豚肉とたけのこのうま煮 さわらのみりん焼 アーモンド和え	豚肉 がんもどき さわら	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たけのこ 干しいたけ こんにゃく ごぼう 太もやし	米飯 でん粉	油 アーモンド	
21 (水)	米飯	牛乳 糸かまぼこのすまし汁 スタミナ納豆 キャベツの甘酢和え	かまぼこ 納豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 三つ葉 青ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ 生姜 キャベツ きゅうり	米飯	ごま油	
22 (木)	コッペパン	牛乳 ●グリーンポターージュ フランクの辛子ソースかけ ひじきサラダ	ウインナー(豚肉) チキンハム	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 グリンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも	油	
23 (金)	米飯	牛乳 たまねぎの味噌汁 あじフライ うどの五目炒め	油揚げ 味噌 あじ 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ ごぼう こんにゃく うど	米飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	
26 (月)	米飯	牛乳 コンソメスープ ドライカレー ツナサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ 生姜 レーズン グリンピース きゅうり スイートコーン	米飯 じゃがいも	油	
27 (火)	米飯	牛乳 もずくのすまし汁 赤がれいの南蛮漬け ほうれん草のおひたし	豆腐 赤がれい	牛乳 もずく	にんじん 三つ葉 ほうれん草	ぶなしめじ らっきょう キャベツ	米飯 でん粉	油 ごま	
28 (水)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 豚肉とにらの生姜炒め 梅肉和え	生揚げ 味噌 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	白ねぎ たまねぎ エリンギ 生姜 きゅうり 大根 梅肉	米飯 じゃがいも	油	
29 (木)	おからパン	牛乳 ミネストローネ ポテトといかのカラメル グリーンサラダ	ベーコン いか	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラガス ブロッコリー	ぶなしめじ たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	おからパン マカロニ じゃがいも	油 カシューナッツ	
30 (金)	米飯	牛乳 ●新たまねぎの卵とじ さばの塩麹焼 山菜の磯香和え	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 さば	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ わらび ぜんまい ぶき 太もやし	米飯	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・乳のアレルギーマネジメントメニュー