


# 米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年)7.8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					
七夕 土用の丑の日 夏休み 	パインパン 枝豆ごはん 夏野菜カレー 天の川汁 冬瓜の味噌汁 トマトスープ あご竹輪のすまし汁 マーボーなす きすの天ぷら 青じそサラダ おくらの磯香和え ゴーヤチャンプルー ピーマンとささみの仲良し和え 茹でとうもろこし	<p>いよいよ夏本番がやって来ました。この季節は、気温が高い中で体の働きを正常に保つために、体内のビタミンをたくさん消耗したり、汗とともに水分やミネラルが失われやすくなります。暑さで食欲が低下しやすいですが、栄養補給のために意識して食事をすることが大切です。</p> <p>そこで、今月の献立は、生姜やんにく、ごま油、しその葉、香辛料などで味にアクセントをつけ、食欲が増すように工夫をしています。また、疲労回復効果の高い豚肉や、旬のあじやきすなどの魚介、かぼちゃ、ピーマン、トマト、おくら、にがうりなどの夏野菜を使った献立を計画し、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり補給できるようにしています。</p> <p>ご家庭でも、夏バテや熱中症対策の一つとして不足しがちな栄養素を補う工夫をしながら、1日3食バランス良く食べるように心がけていただきたいと思います。</p>					

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)	
7/1 (火)	米飯	牛乳	わかめスープ ピビンバ 茹でとうもろこし	チキンハム 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	白ねぎ ぜんまい 大豆もやし 白菜 生姜 にんにく スイートコーン	米飯 春雨	油 ごま油 ごま
2 (水)	米飯	牛乳	かぼちゃの含め煮 きすの天ぷら ゆかり和え ふりかけ	豚肉 生揚げ きす	牛乳	かぼちゃ にんじん 赤しそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	米飯 ふりかけ じゃがいも 小麦粉 でん粉	油
3 (木)	パインパン	牛乳	トマトスープ タンドリーチキン カラフルサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト パセリ グリーンアスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ セロリー 大根 レタス 黄ピーマン	パインパン マカロニ	
4 (金)	米飯	牛乳	なすの味噌汁 はまちの照焼 ごま和え	豚肉 味噌 はまち	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	なす たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	米飯	ごま
7 (月)	米飯	牛乳	天の川汁 お星さまコロッケ 甘酢和え セタゼリー	かまぼこ 豆腐 豚肉 鶏肉 ロースハム	牛乳 もずく	にんじん おくら	たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 セタゼリー	油
8 (火)	米飯	牛乳	じゃがいもの味噌汁 ますの塩焼 ピーマンとささみの仲良し和え	味噌 ます 鶏肉	牛乳	小松菜 ピーマン 赤ピーマン	白ねぎ えのき茸 きゅうり	米飯 じゃがいも	ごま
9 (水)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ●トマトオムレツ ひじきサラダ	牛肉 鶏卵	牛乳 ひじき	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす 枝豆 にがうり りんご 生姜 にんにく キャベツ 大根	麦ごはん(精白米・麦)	油
10 (木)	小型パン	牛乳	塩ラーメン 春巻 三色ナムル	なると 豚肉 チキンハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん	白ねぎ きゅうり メンマ 太もやし スイートコーン	小型パン 中華そば 春雨 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま油
11 (金)	米飯	牛乳	あご竹輪のすまし汁 豚味噌ステーキ 田舎和え かみかみ小魚	あご竹輪 豆腐 味噌 豚肉	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん 三つ葉 ほうれん草	ぶなしめじ キャベツ 大根	米飯	
14 (月)	米飯	牛乳	マーボーなす コーンシューマイ 青じそサラダ	牛肉 味噌 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん にら 青じそ	なす スイートコーン 大根 たまねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ きゅうり	米飯 シューマイの皮(小麦粉) でん粉	ごま油
15 (火)	※ 枝豆ごはん	牛乳	あじフライ おくらの磯香和え シークワーサーゼリー	鶏肉 あじ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 おくら	干しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ	アルファ化米(精白米・もち米) パン粉 小麦粉 シークワーサーゼリー	油
16 (水)	米飯	牛乳	冬瓜の味噌汁 鶏肉と白ねぎの串焼 ゴーヤチャンプルー	味噌 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	冬瓜 たまねぎ 白ねぎ にがうり 太もやし	米飯	油 ごま油
17 (木)	コッペパン	牛乳	コンソメスープ 牛肉のバーベキューソース炒め フルーツ合わせ	牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ みかん 黄桃 りんご パインアップル	コッペパン じゃがいも	油

8/25 (月)	麦ごはん	牛乳	マカロニスープ 鉄人ドライカレー コーンサラダ	チキンウインナー 牛肉 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ ブロッコリー ほうれん草	キャベツ たまねぎ スイートコーン レーズン にんにく 白ねぎ 梨	麦ごはん(精白米・麦) マカロニ	油
26 (火)	米飯	牛乳	スタミナ丼 焼ししゃも はりはり和え	豚肉	牛乳 手持ししゃも	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく 生姜 大根	米飯 でん粉	油 ごま
27 (水)	米飯	牛乳	かぼちゃの味噌汁 鶏の照焼 きゅうりの酢の物	生揚げ 味噌 鶏肉 かまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	えのき茸 キャベツ きゅうり	米飯	
28 (木)	コッペパン	牛乳	フルーツポンチ トマトソースハンバーグ ツナサラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	トマト 赤ピーマン	パインアップル みかん 黄桃 大根 きゅうり	コッペパン 白玉もち ゼリー	油
29 (金)	米飯	牛乳	キムチスープ いか天ぷら おくらと長いもの中華和え	牛肉 豆腐 いか ロースハム	牛乳 茎わかめ	にんじん 青ねぎ おくら	たまねぎ 干しいたけ 白菜 きゅうり	米飯 小麦粉 でん粉 長いも	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・乳のアレルギーマニエ