

# 米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年)9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					
運動会 十五夜 とっとり県民の日 		かぼちゃパン あなご寿司 秋なすのミートスパゲティー 長いもの含め煮 いものこ汁 モロハイヤスープ チンジャオロースー お月見献立 とっとり県民の日献立		9月は、夏休みから学校生活へと生活リズムが大きく変わることやまだまだ続く暑さで、疲れやストレスがたまりやすくなります。今月の学校給食は、疲労回復とスタミナアップに役立つ食材や、汗をかくことで失われやすいミネラルを補給できるように、海藻や旬の野菜を多く取り入れた献立を計画しています。毎日しっかりと給食を食べて、元気に学校生活を過ごしましょう。 そして、9月12日は「とっとり県民の日」です。鳥取県の誕生日にあたる大切な日に学校給食では、鳥取県の特産品や県内産の食材を意識して取り入れた献立を計画しています。郷土の食材を見る・食べるなどの体験から、“食のみやこ”と言われる鳥取県の良さを感じて欲しいと思います。					
				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 (月)	米飯	牛乳	なすとさやいんげんの味噌汁 いわしの煮付 ごま和え	鶏肉 味噌 いわし	牛乳	さやいんげん にんじん ほうれん草	なす たまねぎ 梅 キャベツ	米飯 じゃがいも	ごま
2 (火)	米飯	牛乳	ワンタンスープ チンジャオロースー 枝豆の塩ゆで	かまぼこ 牛肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん ピーマン 赤ピーマン	ぶなしめじ たまねぎ たけのこ こんにゃく 生姜 枝豆	米飯 ワンタン	油
3 (水)	米飯	牛乳	いか団子のすまし汁 かぼちゃひき肉フライ 田舎和え	いか えそ たら 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ かぼちゃ 小松菜	干しいたけ たまねぎ キャベツ 太もやし 大根	米飯 米粉 小麦粉 パン粉	油
4 (木)	コッペパン	牛乳	ミネストローネ ハムステーキ フレンチサラダ	ポークウイナー 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ セロリー 大根 スイートコーン	コッペパン マカロニ	油
5 (金)	米飯	牛乳	モロハイヤスープ 白身魚フライ チンゲン菜のサラダ かみかみおさつスティック	鶏肉 ホキ	牛乳 ひじき	モロハイヤ にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 小麦粉 パン粉 さつまいも	油
8 (月)	米飯	牛乳	いものこ汁 ●きんちゃく卵 おかか和え お月見ゼリー	豚肉 味噌 鶏卵 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく ごぼう かんぴょう 太もやし	米飯 里いも お月見ゼリー	
9 (火)	米飯	牛乳	もずくのすまし汁 あご団子とネギ太のちゃんちゃん炒め ゆかり和え	豆腐 飛魚 味噌	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ 赤しそ	ぶなしめじ たまねぎ 白ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	米飯 でん粉	油
10 (水)	米飯	牛乳	とっとり子丼 ますの塩焼 春雨の中華和え	鶏肉 ます	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	干しいたけ 白ねぎ ごぼう たまねぎ 太もやし こんにゃく きゅうり	米飯 春雨 でん粉	油 ごま ごま油
11 (木)	パンズパン	牛乳	よなごっ子スープ ハンバーグの梨ソースがけ コールスローサラダ	ベーコン 豚肉 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	白ねぎ たまねぎ 梨 キャベツ スイートコーン	パンズパン さつまいも	
○ 12 (金)	米飯	牛乳	長いもの味噌汁 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ 甘酢和え 二十世紀梨	味噌 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜	白ねぎ えのき茸 生姜 枝豆 らっきょう たまねぎ キャベツ おからこんにゃく きゅうり 梨	米飯 長いも	油
16 (火)	米飯	牛乳	マーボー豆腐 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根ともやしのナムル	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 青のり 子持ちししゃも	にんじん にら	たけのこ 干しいたけ たまねぎ 切干大根 きゅうり 太もやし	米飯 小麦粉 でん粉	ごま油 油
17 (水)	※ あなご寿司	牛乳	鶏の照焼 アーモンド和え りんごゼリー	あなご ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん 絹さや ほうれん草	れんこん たけのこ かんぴょう 干しいたけ キャベツ	米飯 りんごゼリー	アーモンド
○ 18 (木)	かぼちゃパン	牛乳	●コーンクリームスープ えびフライ 海藻サラダ	えび	牛乳 わかめ 寒天 ひじき スキムミルク	にんじん パセリ 赤ピーマン 水菜	たまねぎ マッシュルーム スイートコーン きゅうり	かぼちゃパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油
19 (金)	米飯	牛乳	味噌けんちん汁 豚肉の生姜焼 ごま酢和え	生揚げ 味噌 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう ぶなしめじ 生姜 キャベツ きゅうり	米飯	ごま
○ 22 (月)	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 香草ウイナー ツナサラダ	牛肉 チキンウイナー まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜	たまねぎ グリンピース マッシュルーム スイートコーン キャベツ	麦ごはん(精白米・麦)	油
24 (水)	米飯	牛乳	じゃがいもと油揚げの味噌汁 さばの塩焼 磯香和え	油揚げ 味噌 さば	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ 太もやし	米飯 じゃがいも	
25 (木)	小型パン	牛乳	秋なすのミートスパゲティー ささみフライ パインサラダ	牛肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	マッシュルーム なす グリンピース たまねぎ レタス パインアップル きゅうり	小型パン スパゲティー 小麦粉 パン粉	油
26 (金)	米飯	牛乳	長いもの含め煮 沖ぶりの照焼 千草和え	生揚げ 味噌 沖ぶり(シルバー) コースハム	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう こんにゃく えのき茸	米飯 長いも	油 ごま油
29 (月)	米飯	牛乳	いももちスープ スタミナ炒め 即席漬	かまぼこ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん にら チンゲン菜	干しいたけ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	米飯 いももち	油
○ 30 (火)	※ カレーピラフ	牛乳	あじのから揚げ チキンサラダ 二十世紀梨ゼリー	ローズハム あじ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 スイートコーン 大根	米飯 小麦粉 二十世紀梨ゼリー	油

※印はアルファー化米使用

○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