

米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年)11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					
文化の日 いい歯の日 勤労感謝の日 		吹き寄せごはん アップルパン 秋の実りシチュー ポトフ 根菜の炊き合わせ ますの塩焼 焼ししゃも 大豆サラダ きのこのかき玉汁 富有柿 カリフラワーのピクルス かにとチンゲン菜のサラダ 春菊のごま和え		木の葉が色づき、秋も深まってきました。これからますます一日の気温変化が大きくなり、体調管理が難しくなります。衣服の脱ぎ着をこまめにし、上手く体温を調整しましょう。また、外から帰ったら手洗いやうがいをお忘れずに行いましょう。そして毎日の食事をバランスよく食べることが大切です。 今月の給食には、体を温めるはたらきをする具だくさんのスープや煮物。秋が旬のいもやきのこの他にも、風邪に対する抵抗力を高めるビタミンA(カロテン)やビタミンCが豊富なブロッコリー、ほうれん草、小松菜、春菊、白菜など冬に旬を迎える野菜を使った献立も計画しています。しっかり食べて、元気に冬を迎えて欲しいと思います。					
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)	
4 (火)	米飯	牛乳 もみじ麩のすまし汁 さんまの塩焼 田舎和え	さんま 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ 白ねぎ キャベツ 大根	米飯 もみじ麩		
5 (水)	米飯	牛乳 キムチスープ 揚げシューマイ 水菜の中華サラダ	牛肉 豚肉	牛乳	にら 水菜 にんじん チンゲン菜	えのき茸 白菜 たまねぎ 切干大根	米飯 シューマイの皮 (小麦粉)	油 ごま油	
6 (木)	コッペパン	牛乳 ポトフ スイートポテトカラメル 焼豚サラダ	チキンウインナー 焼豚	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さつまいも	油 アーモンド	
7 (金)	米飯	牛乳 根菜の炊き合わせ 焼ししゃも 磯香和え	鶏肉 生揚げ	牛乳 子持ちししゃも のり	にんじん 絹さや ほうれん草	ごぼう 大根 れんこん 白菜 干しいたけ	米飯 里いも	油	
10 (月)	米飯	牛乳 ワンタンスープ ブルコギ 筍わかめのナムル	かまぼこ 牛肉	牛乳 筍わかめ	にんじん にら チンゲン菜 ピーマン	たけのこ 太もやし たまねぎ キャベツ	米飯 ワンタン	油	
11 (火)	米飯	牛乳 大根の味噌汁 沖ぶりの照焼 きんぴらごぼう	豆腐 味噌 沖ぶり(シルバー) 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ さやいんげん 赤ピーマン	大根 ごぼう れんこん こんにゃく	米飯	ごま 油	
12 (水)	米飯	牛乳 ミネストローネ 鶏のサクサク揚げ かにとチンゲン菜のサラダ	ベーコン 鶏肉 かに	牛乳	トマト チンゲン菜 にんじん	たまねぎ セロリー きゅうり	米飯 米粉 パン粉 マカロニ	油	
○ 13 (木)	黒糖パン	牛乳 ●秋の实りシチュー ポークウインナー ツナサラダ	大豆 ポークウインナー まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ 大根	黒糖パン さつまいも	油	
14 (金)	※ 吹き寄せ ごはん	牛乳 赤がれいの白ねぎ南蛮 春菊のごま和え りんごゼリー	鶏肉 赤がれい	牛乳	にんじん ほうれん草 春菊	舞茸 白ねぎ 干しいたけ 白菜	米飯 小麦粉 りんごゼリー	油 ごま	ぎんなん
17 (月)	米飯	牛乳 白菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め 即席漬	豆腐 味噌 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ にら	白菜 こんにゃく 太もやし 生姜 キャベツ 大根	米飯	油	
○ 18 (火)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー ささみフライ カリフラワーのピクルス	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご カリフラワー きゅうり	麦ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
19 (水)	米飯	牛乳 ●きのこのかき玉汁 さばのみりん焼 はりはり和え かみかみ昆布	鶏卵 さば	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ぶなしめじ 大根 舞茸 たまねぎ キャベツ	米飯 てん粉		
20 (木)	小型パン	牛乳 しょうゆラーメン メンチカツ 大豆サラダ	なると 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	メンマ 白ねぎ 太もやし たまねぎ キャベツ	小型パン 中華そば 小麦粉 パン粉	油 ごま油	
21 (金)	米飯	牛乳 すきやき ますの塩焼 ごま酢和え	牛肉 ます 焼豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー 春菊	ごぼう こんにゃく 白菜 白ねぎ 大根	米飯	ごま 油	
25 (火)	※ 中華おこわ	牛乳 白身魚フライ アーモンド和え ぶどうゼリー	鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ ぜんまい たけのこ キャベツ	米飯 栗 小麦粉 パン粉 ぶどうゼリー	油 ごま油 アーモンド	
26 (水)	米飯	牛乳 なめこ汁 鶏肉の照焼 しらす和え	生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	なめこ 大根 白ねぎ 太もやし	米飯		
27 (木)	アップルパン	牛乳 長いものコンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ 大根 たまねぎ スイートコーン	アップルパン 長いも		
28 (金)	米飯	牛乳 わかめスープ 鮭のスタミナがらめ ゆかり和え 富有柿	豆腐 鮭 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤じそ	干しいたけ 白ねぎ たまねぎ 富有柿 キャベツ きゅうり	米飯 春雨 小麦粉 だん粉	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