

米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年)12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					
冬至 クリスマス 大晦日 	寄せ鍋 白菜のクリーム煮 はたはたのから揚げ 牛肉とれんこんの味噌炒め かぶのゆず香り漬 ほうれん草の田舎和え ほたてサラダ ブロッこんぶ 年越し磯和え クリスマス献立 冬至献立		今年も残すところわずかとなりました。日に日に寒さが増し、空気が乾燥する季節となり、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。そこで、12月の学校給食では、体の免疫力や抵抗力を高めるはたらきのあるカロテンやビタミンCが豊富に含まれる旬の冬野菜や、体の温まる煮込み料理を多く取り入れています。 また、かぼちゃの味噌汁(冬至)、年越し磯和え(大晦日)など昔から日本に伝わる健康を願った行事食も取り入れています。しっかり食べて元気に一年を締めくくりましょう。					
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 (月)	米飯	牛乳 中華スープ 回鍋肉 もやしナムル	豚肉 味噌 豆腐 たら いとよだい	牛乳	にら ビーマン 赤ビーマン 小松菜 にんじん	白ねぎ メンマ きゅうり キャベツ 大根 太もやし	米飯	ごま油
2 (火)	米飯	牛乳 ポトフ ブロッコリーコロッケ 大豆の華サラダ	チキンウインナー 大豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	ぶなしめじ キャベツ 白かぶ たまねぎ カリフラワー	米飯	油 じゃがいも パン粉 小麦粉
3 (水)	米飯	牛乳 大根の味噌汁 さんまの煮付 春雨の酢の物	さんま 味噌 ローズハム	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	大根 生姜 たまねぎ 白ねぎ 太もやし	米飯	春雨
4 (木)	レーズンパン	牛乳 カレースープ ハムステーキ さつまいもサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆 青大豆	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	たまねぎ 白菜 スイートコーン キャベツ	レーズンパン	金時豆 白いんげん豆 さつまいも
5 (金)	※ 赤貝ごはん	牛乳 竹輪のゆかり揚げ ごま和え みかんタルト	赤貝 油揚げ 竹輪	牛乳	にんじん ほうれん草 赤しそ	ごぼう こんにゃく 干しいたけ 白菜	米飯	油 小麦粉 でん粉 ごま みかんタルト
8 (月)	米飯	牛乳 オニオンスープ 鮭フライ ごぼうサラダ	ベーコン 鮭 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	たまねぎ キャベツ ごぼう	米飯	油 パン粉 小麦粉
9 (火)	米飯	牛乳 糸かまぼこのすまし汁 ハンバーグ和風おろしソース 納豆和え	かまぼこ 納豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ 大根 なめたけ	米飯	
10 (水)	米飯	牛乳 肉じゃが はまちのみりん焼 ブロッこんぶ	牛肉 はまち	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ブロッコリー	こんにゃく たまねぎ キャベツ	米飯	油 じゃがいも ごま油
11 (木)	コッペパン	牛乳 ●白菜のクリーム煮 鶏肉のマーマレード焼 大根サラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	たまねぎ 白菜 ぶなしめじ きゅうり 大根	コッペパン	ごま 白いんげん豆 マーマレード
12 (金)	米飯	牛乳 いものこ汁 豚肉の生姜炒め おかか和え	豚肉 かつお節 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	大根 白ねぎ 太もやし こんにゃく 生姜 ごぼう	米飯	油 里いも
15 (月)	米飯	牛乳 中華丼 ししゃもの天ぷら 切干大根の中華和え	鶏肉	牛乳 子持ちししゃも 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜 ごぼう 干しいたけ 切干大根 こんにゃく 太もやし	米飯	油 小麦粉 ごま油 でん粉
16 (火)	米飯	牛乳 豆腐のすまし汁 牛肉とれんこんの味噌炒め ゆかり和え かみかみおさつスティック	豆腐 牛肉 味噌	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん 赤しそ 赤ビーマン	白ねぎ れんこん こんにゃく キャベツ きゅうり	米飯	油 おさつスティック
17 (水)	米飯	牛乳 寄せ鍋 はたはたのから揚げ ほうれん草の田舎和え	豚肉 焼豆腐 はたはた	牛乳	春菊 ほうれん草 にんじん	白菜 白ねぎ 太もやし 大根	米飯	油 くすきり 小麦粉
18 (木)	小型パン	牛乳 コンソメスープ ローストチキン もみの木サラダ クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳 寒天	にんじん パセリ 赤ビーマン ブロッコリー	スイートコーン ぶなしめじ たまねぎ キャベツ カリフラワー	小型パン	じゃがいも クリスマスケーキ
19 (金)	麦ごはん	牛乳 キーマカレー ●ほうれん草オムレツ ほたてサラダ	牛肉 大豆 鶏卵 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ にんにく 大根 キャベツ	麦ごはん	油 レンズ豆
22 (月)	米飯	牛乳 かぼちゃの味噌汁 さばの塩焼 かぶのゆず香り漬	生揚げ さば 味噌	牛乳	かぼちゃ にんじん かぶの葉	たまねぎ 白ねぎ 白かぶ 白菜 ゆず	米飯	
24 (水)	米飯	牛乳 里いもの含め煮 つくね串 年越し磯和え	牛肉 鶏肉 がんもどき	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	こんにゃく 大根 キャベツ	米飯	油 里いも 抹茶うどん

※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

レシピ紹介

★今月の学校給食献立を紹介します。
ぜひ、ご家庭でもアレンジしながらお試しください。

ブロッこんぶ

【材料と分量】(4人分)

ブロッコリー……1個
塩こんぶ………20g
ごま油………小さじ1

【作り方】

- ブロッコリーを小房に切り分ける。茎は、皮の堅い部分をむき、薄切りにする。
- ブロッコリーを茹でる。
- 塩こんぶとごま油をブロッコリーにからめ合わせる。

大山ブロッコリー井戸端会議 料理研究会さんより、レシピを紹介していただきました。
旬の大山ブロッコリーを使った簡単でおいしい料理です。親子で料理してみましょ。

