

米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015年)1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					
正月 七草 成人の日 全国学校給食週間 		いただき 大山おこわ 七草のすまし汁 七宝煮 沖ぶりの照焼 紅白なます 小松菜の磯香和え 花野菜サラダ 児童から募集した料理を もとにしたメニュー(★印)		新年あけましておめでとうございます。 1月の学校給食は、紅白なます(9日)や七宝煮(13日)など、お正月らしい縁起のよい食材を使った料理や、旬の野菜をたっぷり使いビタミンをしっかりとることができる献立を計画しています。また、1月24日～30日の全国学校給食週間では、鳥取県西部の郷土料理やかに、白ねぎなど地域で収穫される旬の食材も登場します。ふるさとの恵みに感謝し、味わって食べて欲しいと思います。 そして、1ヶ月をとおして、今年も子どもたちから募集した「ふるさとの食べ物を使った料理」を給食にいくつか取り入れています。採用された子どもたちとその料理については、給食だより「こめっこ」でも紹介していますので、そちらもあわせてご覧ください。					
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)	
8 (木)	ドッグパン	牛乳 白菜のコンソメスープ ポークフランク ★鳥取野菜たっぷりポテトサラダ	ポークウインナー まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	白菜 たまねぎ ぶなしめじ	ドッグパン さつまいも じゃがいも		
9 (金)	米飯	牛乳 七草のすまし汁 沖ぶりの照焼 紅白なます	豆腐 鶏肉 沖ぶり(シルバー)	牛乳	大根葉 せり にんじん	白かぶ 干しいたけ 大根	米飯		ごま
13 (火)	米飯	牛乳 七宝煮 ししゃもの天ぷら はりはり和え	鶏肉 黒豆	牛乳 昆布 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく キャベツ 大根 たけのこ	米飯 里いも 栗 小麦粉 でん粉		油
14 (水)	米飯	牛乳 中華スープ ★鳥取!ふるさと炒め ゆかり和え かみかみ小魚	豚肉 味噌	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん なら 赤じそ	太もやし らっきょう 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 いももち		油
15 (木)	小型パン	牛乳 ★たっぷりねぎのミートソースパスタ えびカツ 花野菜サラダ	牛肉 えび	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー チンゲン菜	たまねぎ マッシュルーム 白ねぎ スイートコーン グリーンピース カリフラワー	小型パン スパゲティー パン粉 小麦粉		油
16 (金)	米飯	牛乳 なめこ汁 さばの塩焼 ほうれん草の白和え	さば 味噌 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 なめこ 白菜	米飯		ごま
19 (月)	※ ★心がほっか ほっかごはん	牛乳 白身魚フライ アーモンド和え いちごのスティックケーキ	鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん 小松菜	白ねぎ 干しいたけ キャベツ	米飯 長いも パン粉 小麦粉 いちごのスティックケーキ		油 アーモンド
20 (火)	米飯	牛乳 もずくスープ ★ふる里すどり おかか和え	豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 もずく	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ 太もやし キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉		油
21 (水)	米飯	牛乳 ふるさと豚汁 さわらのみりん焼 小松菜の磯香和え	豚肉 味噌 さわら	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜 こんにゃく 白ねぎ	米飯 さつまいも		
○ 22 (木)	コッペパン	牛乳 ★ネギ太とネギ子の特製クリームスープ ささみフライ 大根サラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 水菜	白ねぎ 白菜 カリフラワー 大根	コッペパン パン粉 小麦粉		油
○ 23 (金)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー ●オムレツ ★ふるさとたっぷりサラダ	牛肉 鶏卵 かに	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース キャベツ 梨	麦ごはん じゃがいも		油
26 (月)	米飯	牛乳 かぶの味噌汁 ますの塩焼 ★長いものネバシャク梅肉和え	豆腐 味噌 ます ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	白かぶ 白ねぎ 梅肉	米飯 長いも		
27 (火)	※ いただき	牛乳 ハンバーグの白ねぎソースかけ ごま和え さつまいもと栗のタルト	油揚げ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	白ねぎ 大根 キャベツ ごぼう 干しいたけ	米飯 さつまいもと栗のタルト		ごま
28 (水)	米飯	牛乳 ★鳥取県代表てんこもりスープ とりも～のにんにく炒め 荳わかめのナムル	鶏肉 かに 牛肉	牛乳 荳わかめ	にんじん さやいんげん チンゲン菜	白ねぎ たまねぎ にんにく 太もやし	米飯 さつまいも		油
○ 29 (木)	キャロットパン	牛乳 ★いろいろなきのこ里いものミルクシチュー ハムステーキ ツナサラダ	鶏肉 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 赤ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ 舞茸 きゅうり キャベツ	キャロットパン 里いも		油
30 (金)	※ 大山おこわ	牛乳 あじメンチカツ 田舎和え 青りんごゼリー	鶏肉 油揚げ あじ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう わらび 干しいたけ 白菜 大根	米飯 栗 パン粉 小麦粉 青りんごゼリー		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