

米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015年)2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 | | | | | | | |
|--|--------------------|---|--|--|---------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|--|----------|--|
| 節分 立春  | | おからパン 砂丘にんじんピラフ さばの塩焼 さわらの西京焼 粕汁 呉汁 ブロッコリーのポターージュ 白菜と肉団子のスープ 切干大根の中華サラダ 雪ん子サラダ 節分献立 各地の郷土料理 | | 2月3日は節分です。節分には、いわしの頭をヒイラギの枝にさして玄関先に飾ったり、炒った大豆を歳の数だけ食べたりして無病息災を願う風習があります。そこで2月の学校給食では、3日に節分献立を計画しています。また、免疫力を高めるカロテンやビタミンCが豊富な食材を多く取り入れた献立を計画しています。4日の立春を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きますので、給食をしっかりと食べて元気を冬を乗り越えて欲しいと願っています。 1月の学校給食では、鳥取県西部に伝わる郷土料理である「いただき」と「大山おこわ」を児童生徒のみなさんに味わっていただきましたが、2月は16日から20日の一週間、ほかの地域の郷土料理を計画しています。各地の食文化を知ると同時に、改めて郷土の食文化への関心が高まる機会になればと思います。献立の詳細については、給食だより「こめっこ」をご覧ください。 | | | | | | | |
| | | | | 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) | |
| 2 (月) | 米飯 | 牛乳 | ビーフンスープ 回鍋肉 切干大根の中華サラダ | 豚肉 味噌 | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 赤ピーマン | 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 太もやし 切干大根 | 米飯 ビーフン | | 油 | |
| 3 (火) | 米飯 | 牛乳 | 粕汁 いわしの磯辺揚げ はりはり和え かみかみ節分豆 | 鶏肉 味噌 いわし 大豆 | 牛乳 青のり | にんじん 小松菜 | 白菜 白ねぎ キャベツ 大根 | 米飯 里いも 小麦粉 でん粉 あられ 酒粕 | | 油 | |
| 4 (水) | 米飯 | 牛乳 | 肉じゃが つくね串 しらす和え | 牛肉 生揚げ 鶏肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん さやいんげん ほうれん草 | こんにゃく たまねぎ 太もやし | 米飯 じゃがいも | | 油 | |
| 5 (木) | 黒糖パン | 牛乳 | かぶのコンソメスープ 鮭フライ ごぼうサラダ | 鮭 ロースハム | 牛乳 | にんじん パセリ チンゲン菜 | たまねぎ 白かぶ ぶなしめじ ごぼう | 黒糖パン 小麦粉 パン粉 | | 油 ごま | |
| 6 (金) | 米飯 | 牛乳 | キムチチゲ 白ねぎヨーザ ブロッこんぶ | 豚肉 味噌 焼豆腐 鶏肉 | 牛乳 昆布 | 春菊 ブロッコリー | 白菜 えのき茸 白ねぎ キャベツ | 米飯 ヨーザの皮(小麦粉) | | 油 ごま油 | |
| 9 (月) | 米飯 | 牛乳 | にら菜汁 さわらの西京焼 磯香和え | 豆腐 大豆 さわら 味噌 | 牛乳 焼のり | にんじん にら ほうれん草 | 干しいたけ たまねぎ 白菜 | 米飯 | | | |
| ○ 10 (火) | ※ 砂丘にんじん ピラフ | 牛乳 | 鶏の照焼 大根と水菜のサラダ メープルマフィン | ロースハム 鶏肉 | 牛乳 | にんじん 水菜 赤ピーマン | たまねぎ 枝豆 マッシュルーム キャベツ 大根 | 米飯 メープルマフィン | | 油 | |
| 12 (木) | おからパン | 牛乳 | 白菜と肉団子のスープ ハートコロッケ スタミナ和え | 鶏肉 焼豚 | 牛乳 | にんじん 青ねぎ チンゲン菜 | 干しいたけ 白菜 太もやし | おからパン じゃがいも 小麦粉 さつまいも パン粉 | | 油 ごま | |
| ○ 13 (金) | 麦ごはん | 牛乳 | ハヤシライス ポークウインナー ●雪ん子サラダ | 牛肉 ポークウインナー まぐろフレーク | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ カリフラワー | 麦ごはん | | 油 | |
| 16 (月) | 米飯 | 牛乳 | おおびら さばの塩焼 めかぶの酢の物 | 鶏肉 油揚げ さば | 牛乳 めかぶ | にんじん 水菜 | ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ キャベツ 太もやし | 米飯 里いも | | ごま | |
| 17 (火) | 米飯 | 牛乳 | しじみ汁 豚肉の生姜炒め あすこのマヨネーズ和え | しじみ 味噌 豚肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん あすこ | 白ねぎ たまねぎ 生姜 キャベツ | 米飯 | | 油 | |
| 18 (水) | 米飯 | 牛乳 | いも煮 ●厚焼卵 おかか和え | 牛肉 鶏卵 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 白ねぎ こんにゃく 舞茸 白菜 | 米飯 里いも | | | |
| 19 (木) | 小型パン | 牛乳 | かぼちゃほうとう 鶏肉のサクサク揚げ 大豆とひじきのサラダ | 豚肉 味噌 鶏肉 大豆 | 牛乳 あおさ ひじき | にんじん かぼちゃ 青ねぎ | 白菜 大根 キャベツ | 小型パン ほうとう 米粉 小麦粉 パン粉 | | 油 | |
| 20 (金) | ※ どんどろけし | 牛乳 | はまちのみりん焼 干草和え ●二十世紀梨クレープ | 豆腐 油揚げ はまち ロースハム | 牛乳 | にんじん 青ねぎ ほうれん草 | ごぼう こんにゃく えのき茸 | 米飯 二十世紀梨クレープ | | 油 ごま油 | |
| 23 (月) | 米飯 | 牛乳 | マカロニスープ れんこんのバーベキューソース炒め コールスローサラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ ピーマン | たまねぎ ぶなしめじ れんこん 黄ピーマン スイートコーン キャベツ | 米飯 マカロニ | | 油 | |
| 24 (火) | 米飯 | 牛乳 | 八宝菜 揚げシューマイ ゆかり和え | えび いか いとよりたい 豆腐 | 牛乳 | さやいんげん にんじん 赤しそ | 白菜 たけのこ 生姜 干しいたけ たまねぎ キャベツ 太もやし 枝豆 | 米飯 でん粉 シューマイの皮 (小麦粉) | | 油 | |
| 25 (水) | 米飯 | 牛乳 | 呉汁 あじの煮付 大根とささみの甘酢和え | 生揚げ 味噌 大豆 あじ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | 白菜 白ねぎ 大根 | 米飯 | | | |
| ○ 26 (木) | コッペパン | 牛乳 | ●ブロッコリーのポターージュ メンチカツ 海草サラダ | 豚肉 | 牛乳 スキムミルク 寒天 わかめ | ブロッコリー にんじん ほうれん草 赤ピーマン | たまねぎ キャベツ きゅうり | コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 | | 油 | |
| 27 (金) | 米飯 | 牛乳 | けんちん汁 鶏肉の白ねぎ南蛮 ごま和え | 豆腐 鶏肉 | 牛乳 | にんじん 青ねぎ 小松菜 | 大根 ごぼう こんにゃく 白ねぎ 白菜 | 米飯 小麦粉 でん粉 | | 油 ごま | |

※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