

# 米子市学校給食献立予定表 (小学校)

平成27年(2015年) 3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					
桃の節句 卒業式 終了式	ミルクパン 赤飯 三つ葉のすまし汁 わかめの味噌汁 さわらの照焼 ちくわの磯辺揚げ 白和え 菜の花和え わけぎの甘酢和え ひな祭り献立 卒業お祝い献立		今年度も残りわずかとなりました。小学校6年生、中学校3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。そこで3月の給食は、子どもたちにとって給食時間が楽しい時間になるようにと、人気メニューや食べやすいメニューを多く取り入れました。また、行事食として、ひな祭り献立(3日)や卒業お祝い献立(18日)を計画しています。 この一年間を振り返ると、苦手なものが食べられるようになったり、食事マナーが良くなったりと成長した子どもたちがたくさんいます。来年度も子どもたちが食への興味を持てるような献立作り、安心で安全な給食作りを力を入れていきたいと思えます。一年間ありがとうございました。					
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)
○ 2 (月)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー 香草ウインナー 大根サラダ かみかみ昆布	牛肉 チキンウインナー	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 水菜	たまねぎ キャベツ 大根	麦ごはん じゃがいも	油
3 (火)	※ ひな寿司	牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白和え ひし餅	ちくわ 豆腐	牛乳 青のり	にんじん 絹さや 小松菜	干しいたけ れんこん 白菜 かんぴょう たけのこ	米飯 小麦粉 でん粉 ひし餅	油 ごま
4 (水)	米飯	牛乳 小松菜つみれのすまし汁 和風ハンバーグ 菜の花和え	いとよりだい たら 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 菜の花 ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ 大根 キャベツ	米飯	
5 (木)	ミルクパン	牛乳 コンソメスープ ブロッコリーコロッケ ツナサラダ	チキンウインナー まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲン菜	たまねぎ 白菜 ぶなしめじ 大根 スイートコーン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油
6 (金)	米飯	牛乳 豚汁 さわらの照焼 アーモンド和え	豚肉 豆腐 味噌 さわら	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 白ねぎ こんにゃく キャベツ	米飯	アーモンド
9 (月)	米飯	牛乳 鶏肉と大根のうま煮 いかの天ぷら キャベツの酢の物	鶏肉 がんとどき いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく キャベツ きゅうり 太もやし	米飯 里いも でん粉 小麦粉	油
10 (火)	米飯	牛乳 なめこ汁 さばの生姜焼 田舎和え	生揚げ 味噌 さば	牛乳	にんじん ほうれん草	なめこ たまねぎ 白菜 大根 生姜 白ねぎ	米飯	
11 (水)	米飯	牛乳 ●ふかひれスープ 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリー	鶏卵 鶏肉 ふかひれ 豚肉 味噌	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ にら ブロッコリー	干しいたけ れんこん たまねぎ たけのこ キャベツ	米飯	ごま油 油
○ 12 (木)	コッペパン	牛乳 チリコンカン えびフライ カラフルサラダ	牛肉 えび 青大豆	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜 赤ピーマン	たまねぎ 大根 黄ピーマン セロリー	コッペパン 小麦粉 パン粉 白いんげん豆 金時豆	油
13 (金)	米飯	牛乳 もずくのすまし汁 鶏の照焼 小松菜のごま和え	鶏肉	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ えのき茸 太もやし	米飯	ごま
16 (月)	米飯	牛乳 マーボー豆腐 焼ししゃも ゆかり和え	豚肉 豆腐 味噌 味噌	牛乳 子持ちししゃも	にんじん にら 赤じそ	たまねぎ たけのこ 生姜 干しいたけ キャベツ きゅうり	米飯 でん粉	ごま油
17 (火)	米飯	牛乳 わかめの味噌汁 鮭の塩焼 わけぎの甘酢和え	味噌 鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ	白菜 キャベツ 太もやし	米飯 じゃがいも	ごま
18 (水)	※ 赤飯	牛乳 三つ葉のすまし汁 豚肉の甘酢あんかけ 小松菜 磯香和え お祝いケーキ	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 三つ葉 ほうれん草	ぶなしめじ たまねぎ 白菜	赤飯 小麦粉 でん粉 お祝いケーキ	油 ごま
○ 19 (木)	小型パン	牛乳 ふるさとナポリタン ハムステーキ フルーツ合わせ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ 白ねぎ 黄桃 いよかん りんご パインアップル	小型パン スバゲティー	油
23 (月)	米飯	牛乳 いももちスープ ブルコギ 三色ナムル	鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	白ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり 太もやし	米飯 いももち	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

## レシピ紹介

★学校給食献立から、2品紹介します。ぜひご家庭でアレンジしてお試ください。

### ◎ふるさとナポリタン

#### 一材料(4人分)

スパゲティー.....200g  
ベーコン.....40g  
にんじん.....70g  
たまねぎ.....100g  
白ねぎ.....100g  
エリンギ.....70g  
ブロッコリー.....70g  
にんにく.....1片  
コンソメ.....小さじ2  
トマトケチャップ.....大さじ8  
トマトピューレ.....大さじ2  
白ワイン.....小さじ2  
ウスターソース.....小さじ2  
塩、こしょう.....少々

#### 一作り方

- ①ベーコンは1cm幅、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、白ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切り、エリンギ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②お湯を沸かし、ブロッコリーをかために茹でる。スパゲティーも茹でておく。
- ③フライパンに、ベーコン、にんにくを入れ炒める。次にたまねぎ、にんじん、白ねぎ、エリンギを入れ、さらに炒める。全体に火が通ったら、ブロッコリーと★を入れ、少し煮立たせた後、塩、こしょうで味を調える。
- ④③に茹でたスパゲティーを入れ、炒め合わせる。



米子市産の白ねぎと大山町産のブロッコリーを使っています。

### ◎菜の花和え

#### 一材料(4人分)

ほうれん草.....60g  
にんじん.....15g  
キャベツ.....80g  
菜の花.....40g  
焼のり.....4g  
しょうゆ.....大さじ1/2

#### 一作り方

- ①ほうれん草、菜の花は2cmの長さに切り、にんじん、キャベツは千切りにする。
- ②①を茹でて冷ましておく。
- ③②に焼のりとしょうゆを加えて和える。



菜の花は、「食卓に春の訪れを告げる野菜」といわれるように、2~3月にかけて旬をむかえる野菜です。少し苦味があるので、のりを加えて子どもたちにも食べやすい味付けにしています。

# 米子市学校給食献立予定表

(中学校・養護学校)

平成27年(2015年) 3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					
桃の節句 卒業式 終了式	ミルクパン 赤飯 三つ葉のすまし汁 わかめの味噌汁 さわらの照焼 ちくわの磯辺揚げ 白和え 菜の花和え わけぎの甘酢和え ひな祭り献立 卒業お祝い献立		今年度も残りわずかとなりました。小学校6年生、中学校3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。そこで3月の給食は、子どもたちにとって給食時間が楽しい時間になるようにと、人気メニューや食べやすいメニューを多く取り入れました。また、行事食として、ひな祭り献立(3日)や卒業お祝い献立(4日)を計画しています。 この一年間を振り返ると、苦手なものが食べられるようになったり、食事マナーが良くなったりと成長した子どもたちがたくさんいます。来年度も子どもたちが食への興味を持てるような献立作り、安心して安全な給食作りに力を入れていきたいと思っております。一年間ありがとうございました。					
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)
○ 2 (月)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー 香草ウインナー 大根サラダ かみかみ昆布	牛肉 チキンウインナー	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 水菜	たまねぎ キャベツ 大根	麦ごはん じゃがいも	油
3 (火)	※ ひな寿司	牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白和え ひし餅	ちくわ 豆腐	牛乳 青のり	にんじん 絹さや 小松菜	干しいたけ れんこん 白菜 かんぴょう たけのこ	米飯 小麦粉 でん粉 ひし餅	油 ごま
4 (水)	※ 赤飯	牛乳 小松菜つみれのすまし汁 和風ハンバーグ ごま塩 菜の花和え お祝いケーキ	いとよりだい 豚肉 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 菜の花 ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ 大根 キャベツ	赤飯 お祝いケーキ	ごま
5 (木)	ミルクパン	牛乳 コンソメスープ ブロッコリーコロッケ ツナサラダ	チキンウインナー まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲン菜	たまねぎ 白菜 ぶなしめじ 大根 スイートコーン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油
6 (金)	米飯	牛乳 豚汁 さわらの照焼 アーモンド和え	豚肉 豆腐 味噌 さわら	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 白ねぎ こんにゃく キャベツ	米飯	アーモンド
9 (月)	米飯	牛乳 鶏肉と大根のうま煮 いかの天ぷら キャベツの酢の物	鶏肉 がんとどき いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく キャベツ きゅうり 太もやし	米飯 里いも でん粉 小麦粉	油
10 (火)	米飯	牛乳 なめこ汁 さばの生姜焼 田舎和え	生揚げ 味噌 さば	牛乳	にんじん ほうれん草	なめこ たまねぎ 白菜 大根 生姜 白ねぎ	米飯	
11 (水)	米飯	牛乳 ●ふかひれスープ 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリー 豚肉 味噌	鶏卵 鶏肉 ふかひれ 豚肉 味噌	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ にら ブロッコリー	干しいたけ れんこん たまねぎ たけのこ キャベツ	米飯	ごま油 油
○ 12 (木)	コッペパン	牛乳 チリコンカン えびフライ カラフルサラダ	牛肉 えび 青大豆	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜 赤ピーマン	たまねぎ 大根 黄ピーマン セロリー	コッペパン 小麦粉 パン粉 白いんげん豆 金時豆	油
13 (金)	米飯	牛乳 もずくのすまし汁 鶏の照焼 小松菜のごま和え	鶏肉	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ えのき茸 太もやし	米飯	ごま
16 (月)	米飯	牛乳 マーボー豆腐 焼ししゃも ゆかり和え	豚肉 豆腐 味噌 味噌	牛乳 子持ちししゃも	にんじん にら 赤じそ	たまねぎ たけのこ 生姜 干しいたけ キャベツ きゅうり	米飯 でん粉	ごま油
17 (火)	米飯	牛乳 わかめの味噌汁 鮭の塩焼 わけぎの甘酢和え	味噌 鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ	白菜 キャベツ 太もやし	米飯 じゃがいも	ごま
18 (水)	米飯	牛乳 三つ葉のすまし汁 豚肉の甘酢あんかけ 磯香和え	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 三つ葉 ほうれん草	ぶなしめじ たまねぎ 白菜	米飯 小麦粉 でん粉	油
○ 19 (木)	小型パン	牛乳 ふるさとナポリタン ハムステーキ フルーツ合わせ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ 白ねぎ 黄桃 いよかん りんご パインアップル	小型パン スバゲティー	油
23 (月)	米飯	牛乳 いももちスープ ブルコギ 三色ナムル	鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	白ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり 太もやし	米飯 いももち	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

## レシピ紹介

★学校給食献立から、2品紹介します。ぜひご家庭でアレンジしてお試ください。

### ◎ふるさとナポリタン

一材料(4人分)一

スバゲティー……………200g  
ベーコン……………40g  
にんじん……………70g  
たまねぎ……………100g  
白ねぎ……………100g  
エリンギ……………70g  
ブロッコリー……………70g  
にんにく……………1片  
コンソメ……………小さじ2  
トマトケチャップ……………大さじ8  
トマトピューレ……………大さじ2  
白ワイン……………小さじ2  
ウスターソース……………小さじ2  
塩、こしょう……………少々

一作り方一

①ベーコンは1cm幅、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、白ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切り、エリンギ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。  
②お湯を沸かし、ブロッコリーをかために茹でる。スバゲティーも茹でておく。  
③フライパンに、ベーコン、にんにくを入れ炒める。次にたまねぎ、にんじん、白ねぎ、エリンギを入れ、さらに炒める。全体に火が通ったら、ブロッコリーと★を入れ、少し煮立たせた後、塩、こしょうで味を調える。  
④③に茹でたスバゲティーを入れ、炒め合わせる。



米子市産の白ねぎと大山町産のブロッコリーを使っています。

### ◎菜の花和え

一材料(4人分)一

ほうれん草……………60g  
にんじん……………15g  
キャベツ……………80g  
菜の花……………40g  
焼のり……………4g  
しょうゆ……………大さじ1/2

一作り方一

①ほうれん草、菜の花は2cmの長さに切り、にんじん、キャベツは千切りにする。  
②①を茹でて冷ましておく。  
③②に焼のりとしょうゆを加えて和える。



菜の花は、「食卓に春の訪れを告げる野菜」といわれるように、2~3月にかけて旬をむかえる野菜です。少し苦味があるので、のりを加えて子どもたちにも食べやすい味付けにしています。