

米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年) 4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					
始業式 入学式 進級 		たけのこごはん 若竹汁 いら玉スープ 春野菜のコンソメスープ ふきと高野豆腐の含め煮 フランクのグリーン揚げ いわしの煮付 春キャベツの甘酢和え お祝い献立		入学、進級おめでとうございます。うらかな春の光とともに子どもたちも期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新学期の始まりです。 4月の学校給食では、子どもたちの新たなスタートをお祝いし、11日に入学・進級お祝い献立を計画しています。また春に旬を迎えるふきやたけのこ、山菜などを使った献立も多く取り入れています。新しいクラスの友達や先生と春を感じながら食べてほしいと思います。 一年間を通して、給食では旬の食材や地元の食材を中心に使用し、様々なメニューが登場します。しっかり食べて心身ともすくすく成長する一年になるよう願っています。					
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)	
○	9 (水)	麦ごはん	牛乳 チキンカレー 荒挽きウインナー ツナサラダ	鶏肉 ウインナー(豚肉) まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りんご グリーンピース	麦ごはん(精白米・麦) じゃがいも	油
	10 (木)	黒糖パン	牛乳 春野菜のコンソメスープ 照焼チキン ひじきサラダ	鶏肉 焼豚	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 豆苗 キャベツ セロリー きゅうり	黒糖パン マカロニ	
	11 (金)	黒米ごはん	牛乳 桜生麩のすまし汁 ちくわの磯辺揚げ ごま塩 アーモンド和え お祝いゼリー	豆腐 焼ちくわ	牛乳 青のり	にんじん 三つ葉 小松菜	えのき茸 太もやし	黒米ごはん(精白米・黒米) 桜生麩 小麦粉 でん粉 お祝いゼリー	油 ごま アーモンド
	14 (月)	米飯	牛乳 チンゲン菜スープ 回鍋肉 茎わかめのナムル	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	白ねぎ メンマ キャベツ 太もやし きゅうり	米飯 春雨 ごま	ごま油 ごま
	15 (火)	米飯	牛乳 肉じゃが ししゃものカレー揚げ 田舎和え	牛肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく 大根 たまねぎ キャベツ	米飯 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油
	16 (水)	米飯	牛乳 ●いら玉スープ ハンバーグ 大根サラダ かみかみ昆布	鶏卵 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん にら 水菜	たまねぎ ふなしめじ 大根 きゅうり	米飯	
	17 (木)	小型パン	牛乳 ミートスパゲティ 鶏肉のサクサク揚げ 海草サラダ	牛肉 鶏肉	牛乳 あおさ わかめ ひじき	にんじん トマト チンゲン菜 ブロッコリー	エリンギ たまねぎ キャベツ	小型パン スパゲティ 米粉 パン粉	油
	18 (金)	米飯	牛乳 豚汁 はまちのみりん焼 ごま和え	豚肉 はまち 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう 太もやし 白ねぎ こんにゃく	米飯	ごま
	21 (月)	米飯	牛乳 もずくスープ ミートボールの甘酢あん ゆかり和え	焼豚 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン チンゲン菜 赤じそ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 白ねぎ きゅうり	米飯	油
	22 (火)	米飯	牛乳 ふきと高野豆腐の含め煮 ますの塩焼 磯香和え	高野豆腐 鶏肉 ます	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ ふき たまねぎ ごぼう 太もやし	米飯	油
	23 (水)	米飯	牛乳 若竹汁 豚味噌ステーキ しらす和え	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	木の芽 にんじん チンゲン菜	たけのこ キャベツ	米飯	
○	24 (木)	コッペパン	牛乳 ●ブロッコリーのクリームスープ フランクのグリーン揚げ フレンチサラダ	ウインナー(鶏肉)	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油
	25 (金)	※ たけのこ ごはん	牛乳 さばの生姜焼 干草和え はちみつレモンゼリー	鶏肉 さば ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ たけのこ 生姜 わらび えのき茸	アルファール七米(精白米・もち米) はちみつレモンゼリー	ごま油 油
	28 (月)	米飯	牛乳 ●中華コーンスープ 春巻 チンゲン菜サラダ	鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	ふなしめじ スイートコーン 切干大根 きゅうり	米飯 春巻の皮(小麦粉) 春雨	油
	30 (水)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 いわしの煮付 春キャベツの甘酢和え	味噌 油揚げ いわし ロースハム	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 生姜 きゅうり 太もやし	米飯 じゃがいも	

※印はアルファール七米使用 ○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。

【ふきと高野豆腐の含め煮(4人分)】

一材料と分量一

高野豆腐……………28g	A	しょうゆ……………小さじ2
鶏肉……………80g		薄口しょうゆ…小さじ2
ふき(水煮) ……50g		三温糖……………小さじ1
たまねぎ……………120g		みりん……………小さじ1
にんじん……………40g		和風だしの素…小さじ1/2
ごぼう……………40g		サラダ油……………適量
さやいんげん…40g		
干しいたけ……………4g		

一作り方一

- ① 鶏肉は一口サイズ、ふきは1cm、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、いんげんは1cm程度に切る。
- ② 高野豆腐はもととしてガス抜きをし1cmの角切りに、干しいたけはもととして千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め火が通ったら、少量の水とたまねぎ、にんじん、ごぼうを加え、Aで調味する。
- ④ ③に②とふきを加え煮含め、仕上げにいんげんを加えて一煮立ちさせる。

