

米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015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 なら菜スープ 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フライ いわしの煮付 ひじきと春キャベツのマヨ和え 入学・進級お祝い献立		入学、進級おめでとうございます。子ども達も新たなスタートに希望や期待を抱き、胸をはずませて いることでしょう。 4月の学校給食では、21日に子どもたちの入学・進級お祝い献立を計画しています。また春に旬を 迎えるキャベツやふき、たけのこわかめなどを使った献立も多く取り入れています。給食時間が、新 しいクラスの友だちや先生とのコミュニケーションを深められる場となるよう、地元の特産品や郷土料 理、お楽しみ給食などバラエティーに富んだ献立を計画していきます。しっかり食べて、心身ともに健 やかに成長する一年になるよう願っています。 今年度より市内全小中学校での給食がスタートします。中学校でも、学校給食を生かした食に関する 指導を、計画的に進めていきたいと思います。					
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 (木)	黒糖パン	牛乳 マカロニスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ レタス 大根 スイートコーン	黒糖パン マカロニ		
10 (金)	米飯	牛乳 油揚げと大根の味噌汁 さばの生姜焼 磯香和え	油揚げ 味噌 さば	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 生姜 ぶなしめじ キャベツ	米飯		
13 (月)	米飯	牛乳 チンゲン菜スープ 春巻 さわかめの酢の物	いとよりだい たら 豚肉 鶏肉	牛乳 さわかめ	小松菜 にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ たけのこ キャベツ 太もやし	米飯 春巻の皮(小麦粉)	油	
14 (火)	※ たけのこごはん	牛乳 鶏の照焼 ごま和え りんごタルト	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ たけのこ わらび 白菜	米飯 りんごタルト	油 ごま	
15 (水)	米飯	牛乳 小松菜の味噌汁 さわらのみりん焼 ひじきと春キャベツのマヨ和え	生揚げ 味噌 さわら 焼豚	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ キャベツ	米飯		
16 (木)	コッペパン	牛乳 春野菜のコンソメスープ フランクのグリーンフライ ツナサラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 豆苗 ほうれん草 グリーンアスパラガス	キャベツ たまねぎ 大根	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油	
17 (金)	米飯	牛乳 ふきと高野豆腐の含め煮 ますの塩焼 田舎和え	鶏肉 高野豆腐 ます	牛乳	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 大根	米飯	油	
○ 20 (月)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー ●オムレツ 大豆サラダ	牛肉 鶏卵 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	たまねぎ りんご キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油	
21 (火)	黒米ごはん	牛乳 若竹汁 チキンカツ ごま塩 千草和え お祝いゼリー	豆腐 鶏肉 ロースハム	牛乳 わかめ	木の芽 にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ えのき茸	黒米ごはん 小麦粉 パン粉 いちごゼリー	油 ごま油 ごま	
22 (水)	米飯	牛乳 豚汁 いわしの煮付 アーモンド和え	豚肉 味噌 いわし	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白ねぎ 生姜 ごぼう こんにゃく 太もやし キャベツ	米飯	アーモンド	
23 (木)	小型パン	牛乳 ミートスパゲティー 荒挽きウインナー 海草サラダ	牛肉 チキンウインナー	牛乳 寒天 わかめ	にんじん トマト チンゲン菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根	小型パン スパゲティー	油	
24 (金)	米飯	牛乳 いももちスープ 鮭の甘酢炒め ゆかり和え かみかみ黒糖ピーズ	鮭 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン ピーマン 赤じそ	ぶなしめじ 白ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 いももち 小麦粉 でん粉	油	
27 (月)	米飯	牛乳 豆腐の中華うま煮 コーンシューマイ 三色ナムル	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり スイートコーン 大根	米飯 でん粉 シューマイの皮(小麦粉) パン粉 春雨	ごま油	
28 (火)	米飯	牛乳 肉じゃが ししゃもの天ぷら ブロッコび	牛肉 生揚げ	牛乳 子持ちししゃも 昆布	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース こんにゃく キャベツ	米飯 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 ごま油	
30 (木)	コッペパン	牛乳 なら菜スープ バーベキューソース炒め コールスローサラダ	チキンハム 豚肉	牛乳	にんじん なら さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ スイートコーン	コッペパン	油	

※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

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。

バーベキューソース炒め(4人分)

-材料と分量-

- *豚肉こま切れ・・・180g
- *れんこん水煮・・・100g
- *さやいんげん・・・30g
- *濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
- *ケチャップ・・・小さじ1と1/3
- *赤ワイン・・・小さじ1と1/2
- *砂糖・・・大さじ1/2
- *ウスターソース・・・大さじ1/2
- *チリパウダー・・・少々
- *サラダ油・・・小さじ1
- *片栗粉・・・小さじ1/2



-作り方-

- ① れんこんは、うすくいちょう切りにする。さやいんげんは、2～3cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、れんこん、さやいんげんの順に炒める。
- ③ 片栗粉以外の調味料で味付けし、水で溶いた片栗粉で照りを付ける。

