

米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015年)5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							
こどもの日 端午の節句 八十八夜 		抹茶パン かつおごはん 絹さやの味噌汁 グリーンポターージュ 豚肉とたけのこのうま煮 新たまねぎの卵とじ いわしのかば焼 豆腐竹輪の新茶揚げ うどの五目炒め アスパラサラダ スナップえんどうのサラダ 山菜のおかか和え レタスと甘夏柑のサラダ		新緑が美しい季節になりました。新学期から早くも1ヶ月が経とうとしています。新しい学校生活にも慣れてきたことだと思いますが、5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。 5月の学校給食では、端午の節句にちなんで、8日にかつおごはんと柏餅を計画しています。また、新茶がとれるこの時期に合わせて、14日に豆腐竹輪の新茶揚げ、21日に抹茶パンを予定しています。その他にも、新たまねぎ、アスパラガス、絹さや、スナップえんどうなど、この季節ならではの旬の食材を使った献立も多く取り入れています。しっかり給食を食べて元気に過ごしてほしいと思います。							
				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)	
1 (金)	米飯	牛乳	もずくのすまし汁 あじメンチカツ ごま和え	あじ 豚肉	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 青ねぎ	たまねぎ えのき茸 太もやし	米飯 パン粉 小麦粉		ごま 油	
7 (木)	おからパン	牛乳	コンソメスープ ハムステーキ 大根サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ	おからパン じゃがいも			
8 (金)	※ かつおごはん	牛乳	とんかつ 磯香和え 柏餅	かつおフレーク 油揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう 枝豆 生姜 太もやし キャベツ	米飯 小麦粉 柏餅 パン粉		油	
○ 11 (月)	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー 鶏の照焼 レタスと甘夏柑のサラダ	牛肉 大豆 青大豆 鶏肉	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ きゅうり 大根 甘夏柑 レタス	麦ごはん 金時豆 じゃがいも 白いんげん豆		油	
12 (火)	米飯	牛乳	春キャベツの味噌汁 いわしのかば焼 アーモンド和え	生揚げ いわし 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 青ねぎ	たまねぎ 太もやし キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉		油 アーモンド	
13 (水)	米飯	牛乳	春雨スープ 豚肉のキムチ炒め はりはり和え かみかみ小魚	豚肉	牛乳 かたくちいわし わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 太もやし 白菜 生姜 大根 たまねぎ 白ねぎ	米飯 春雨		油	
14 (木)	小型パン	牛乳	山菜うどん 豆腐竹輪の新茶揚げ スナップえんどうのサラダ	鶏肉 豆腐竹輪	牛乳	青ねぎ 抹茶 にんじん スナップえんどう	干しいたけ キャベツ わらび ぜんまい スイートコーン	小型パン うどん 小麦粉 でん粉		油	
15 (金)	米飯	牛乳	オニオンスープ ハンバーグのドミグラスソース アスパラサラダ	ベーコン 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ 大根	米飯		油	
18 (月)	米飯	牛乳	糸かまぼこのすまし汁 牛肉の味噌炒め ゆかり和え	かまぼこ 牛肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 赤じそ	ぶなしめじ 大根 こんにゃく 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯		油	
○ 19 (火)	※ チャーハン	牛乳	えびシューマイ キャベツの甘酢和え 青梅ゼリー	焼豚 えび たら	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 生姜 白ねぎ キャベツ 太もやし 枝豆	米飯 シューマイの皮 (小麦粉) 青梅ゼリー		ごま油 油	
20 (水)	米飯	牛乳	絹さやの味噌汁 はまちの照焼 うどの五目炒め	豆腐 味噌 はまち 豚肉	牛乳	絹さや 赤ピーマン にんじん	たまねぎ こんにゃく 白ねぎ うど ごぼう グリンピース	米飯		油 ごま	
21 (木)	抹茶パン	牛乳	ミートボールスープ フレンチポテトカラメル じゃこ水菜のサラダ	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	トマト 水菜 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	抹茶パン じゃがいも		油 カシューナッツ	
22 (金)	米飯	牛乳	●新たまねぎの卵とじ 鮭の塩焼 ブロッコリー	鶏肉 鮭 鶏卵 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ 大根 キャベツ 干しいたけ	米飯		油 ごま油	
25 (月)	米飯	牛乳	チンゲン菜スープ 白身魚フライ 海草サラダ	ホキ ロースハム	牛乳 わかめ 寒天	にんじん チンゲン菜 赤ピーマン	白ねぎ キャベツ 太もやし	米飯 ビーフン 小麦粉 パン粉		油	
○ 26 (火)	米飯	牛乳	にら菜汁 スタミナ納豆 田舎和え	ちくわ 納豆 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	ぶなしめじ 大根 たまねぎ 白ねぎ	米飯		ごま油	
27 (水)	米飯	牛乳	豚肉とたけのこのうま煮 焼ししゃも ごま酢和え	豚肉 がんもどき	牛乳 手持ししゃも	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	米飯 でん粉		油 ごま	
○ 28 (木)	コッペパン	牛乳	●グリーンポターージュ ポークウインナー ブロッコリーサラダ	ポークウインナー まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ 大根 グリーンピース スイートコーン	コッペパン じゃがいも		油	
29 (金)	米飯	牛乳	なめこ汁 鶏肉のから揚げ 山菜のおかか和え	豆腐 味噌 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	ぜんまい キャベツ たまねぎ わらび ぶき なめこ 生姜	米飯 でん粉 小麦粉		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・乳のアレルギーマネジメント