

米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015年)6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							
食育月間 歯と口の健康週間 入梅 		しらすごはん 新じゃがのうま煮 アスパラガスのクリームスープ みょうがとつみれの味噌汁 昆布巻の天ぷら かみかみ南蛮 あじの塩焼 カルちゃんサラダ 梅肉和え 虹色サラダ さやいんげんのごま和え		梅雨入り間近となりました。6月は、蒸し暑い日が徐々に増えてくる一方で急に涼しくなる日もあり、体調を崩しやすい時季です。気温や湿度が高くなるため、食欲が落ちやすくなるのもこの頃ですが、こんなときこそ1日3食バランスのよい食事を心がけ、体力維持に努めましょう。 6月の学校給食では、キムチとたくあんを使って作る「キムタクごはん(22日)」をはじめ、生姜やんにく、にら、ごま油、酢、香辛料などを使って味にアクセントをつけ、蒸し暑い時でも食欲が増すよう工夫しています。また、6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にあわせて、小松菜や大豆などのカルシウムが豊富な食材や、いかやれんこん、ごぼうなどの噛みごたえがある食材を使ったメニューも登場します。しっかり食べて、健康な体づくりをしましょう。							
				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	米飯	牛乳	新じゃがのうま煮 沖ぶりの照焼 ゆかり和え	牛肉 沖ぶり(シルバー)	牛乳	にんじん さやいんげん 赤しそ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも		油	
2	米飯	牛乳	わかめスープ 春巻 切干大根の中華和え	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー ねぎ	干しいたけ 太もやし 切干大根 キャベツ たまねぎ たけのこ	米飯 春雨 春巻の皮(小麦粉)		油 ごま油	
3	米飯	牛乳	わらびの味噌汁 さばのカレー焼 キャベツの甘酢和え	生揚げ 味噌 さば ロースハム	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	たまねぎ わらび キャベツ	米飯			
4	黒糖パン	牛乳	マカロニスープ ポークビーンズ カルちゃんサラダ	大豆 豚肉 ちりめんじゃこ まぐろフレーク	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん パセリ 小松菜	大根 ぶなしめじ たまねぎ 枝豆 きゅうり	黒糖パン マカロニ 白いんげん豆 金時豆		油 ごま	
5	米飯	牛乳	高野豆腐の含め煮 昆布巻の天ぷら ほうれん草のおかか和え	鶏肉 高野豆腐 かつお節	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ 太もやし かんぴょう	米飯 小麦粉 でん粉		油	
8	※ しらすごはん	牛乳	メンチカツ 磯香和え 甘夏みかんゼリー	竹輪 油揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん 大根葉 小松菜	キャベツ 干しいたけ たまねぎ	米飯 パン粉 小麦粉 甘夏みかんゼリー		油	
9	米飯	牛乳	白玉スープ いかのオイスターソース炒め アーモンド和え	鶏肉 いか	牛乳	にんじん チンゲン菜 赤ピーマン ブロッコリー	ぶなしめじ たまねぎ たけのこ 生姜 太もやし	米飯 白玉もち でん粉		油 アーモンド	
10	米飯	牛乳	あご竹輪のすまし汁 かみかみ南蛮 即席漬	あご竹輪 豚肉 昆布	牛乳 昆布	にんじん 三つ葉	えのき茸 たまねぎ 生姜 れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	米飯 小麦粉 でん粉		油	
11	キャロット パン	牛乳	ベーコンとレタスのスープ 鶏の照焼 アスパラサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ グリーンアスパラガス チンゲン菜	レタス たまねぎ セロリー きゅうり スイートコーン	キャロットパン		油	
12	米飯	牛乳	じゃがいもの味噌汁 あじの塩焼 ごま酢和え	味噌 あじ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも		ごま	
15	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 焼ししゃも 田舎和え	豚肉 手持ししゃも	牛乳 手持ししゃも	にんじん にら 小松菜	たまねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく 太もやし 大根	麦ごはん でん粉		油	
16	米飯	牛乳	ビーフンスープ フランクのごま揚げ 荳わかめのナムル	なると 鶏肉	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ ぶなしめじ 白ねぎ 太もやし	米飯 ビーフン 小麦粉		油 ごま	
17	米飯	牛乳	もずくのすまし汁 はまちのみりん焼 梅肉和え	はまち 豆腐	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり 干しいたけ 大根 梅肉	米飯			
18	ドッグパン	牛乳	●アスパラガスのクリームスープ スティックとんかつ ツナサラダ	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	ドッグパン じゃがいも パン粉 小麦粉		油	
19	米飯	牛乳	コンソメスープ ドライカレー 海草サラダ	牛肉 豚肉 チキンハム	牛乳 寒天 わかめ	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ ぶなしめじ 大根 スイートコーン たまねぎ レーズン 枝豆 白ねぎ	米飯		油	
22	※ キムタク ごはん	牛乳	えびカツ ひじきサラダ ももゼリー	ベーコン えび	牛乳 ひじき	チンゲン菜 にんじん	白菜 大根 キャベツ たまねぎ	米飯 パン粉 小麦粉 ももゼリー		ごま油 油	
23	米飯	牛乳	みょうがとつみれの味噌汁 豚肉の生姜炒め さやいんげんのごま和え	いわし 味噌 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ にら さやいんげん	大根 ごぼう みょうが たまねぎ 生姜 キャベツ	米飯		油 ごま	
24	米飯	牛乳	中華コーンスープ 酢鶏 枝豆の塩ゆで	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	ぶなしめじ たけのこ スイートコーン たまねぎ 枝豆	米飯 小麦粉 でん粉		油	
25	小型パン	牛乳	ナポリタンスパゲティ ●白ねぎオムレツ ごぼうサラダ	ポークウィンナー 鶏卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ 白ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	小型パン スパゲティ		油 ごま	
26	米飯	牛乳	けんちん汁 いわしの梅煮 干草和え かみかみ昆布	豆腐 いわし ロースハム	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう えのき茸 梅肉 こんにゃく	米飯		ごま油	
29	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ささみフライ 虹色サラダ	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース きゅうり 黄ピーマン 大根 オレンジピーマン	麦ごはん パン粉 小麦粉		油	
30	米飯	牛乳	●かき玉汁 鮭の塩焼 納豆和え	鶏卵 鮭 納豆	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ なめたけ	米飯			

※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