

# 米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015年)7・8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					
七夕 土用の丑の日 夏休み		パインパン 夏野菜カレー 枝豆ごはん 鉄人ドライカレー 天の川スープ モロヘイヤスープ トマトとレタスのスープ 冬瓜のカレースープ あご竹輪のすまし汁 マーボーなす ゴーヤチャンプルー きすの天ぷら ゆでとうもろこし おくら納豆 ピーマンとツナの仲良し和え 青じそとほたてのサラダ		もうすぐ、夏休みです。暑さの厳しい日が続いていますが、暑い時期はビタミンが多く消耗したり、汗とともにミネラルが失われたりします。また、食欲が落ちることでのどごしの良いものや冷たいものばかり欲しくなり、栄養バランスも偏りやすくなります。 そこで7・8月の学校給食では、生姜やんにく、ごま油、しその葉、香辛料などを使って、食欲が増すよう工夫しています。また、疲労回復やスタミナアップに効果のある豚肉、旬のきすなどの魚介を使ったり、ビタミンやミネラル補給として、かぼちゃ、ピーマン、トマト、にがうり、そうめんかぼちゃなど、夏野菜をたっぷり取り入れたりしています。 ご家庭でも、食欲が増すように香りや味付けを工夫して、1日3食バランスよく食べ、夏ばてしない体づくりを心掛けましょう。					
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)	
○	7/1 (水)	米飯	牛乳 わかめスープ ピビンバ ゆでとうもろこし	たら いとよりだい 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 小松菜 ほうれん草	ぶなしめじ ぜんまい 白菜 たまねぎ 大豆もやし スイートコーン 生姜	米飯	ごま油 ごま
	2 (木)	パインパン	牛乳 トマトとレタスのスープ 荒挽きウィンナー ツナサラダ	ベーコン チキンウィンナー まぐろフレーク	牛乳	トマト グリーンアスパラガス	たまねぎ セロリー レタス きゅうり キャベツ	パインパン マカロニ	油
	3 (金)	米飯	牛乳 マーボーなす 焼ししゃも 切干大根の中華和え	豚肉 味噌	牛乳 茎わかめ 手持ちししゃも	チンゲン菜 にら にんじん	なす たまねぎ 生姜 たけのこ 太もやし 干しいたけ 切干大根	米飯	油 ごま油
○	6 (月)	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー たこのコロッケ フルーツ合わせ	牛肉 たこ	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす 枝豆 生姜 バインアップル みかん 黄桃 にがうり	麦ごはん パン粉 じゃがいも ゼリー 小麦粉	油
	7 (火)	米飯	牛乳 天の川スープ お星さまハンバーグ 星空サラダ セタゼリー	かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 寒天	おくら 赤ピーマン にんじん	黄ピーマン スイートコーン 干しいたけ たまねぎ オレンジピーマン 大根	米飯 セタゼリー	
	8 (水)	米飯	牛乳 夏野菜の甘辛煮 きすの天ぷら そうめんかぼちゃの酢の物	豚肉 生揚げ きす	牛乳	かぼちゃ モロッコいんげん にんじん	なす きゅうり たまねぎ こんにゃく そうめんかぼちゃ	米飯 小麦粉	油 ごま
	9 (木)	コッペパン	牛乳 ●卵とチーズのふわふわスープ タンドリーチキン 枝豆サラダ かみかみ小魚	鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ 枝豆 きゅうり 大根	コッペパン じゃがいも パン粉	油 ごま
	10 (金)	米飯	牛乳 あご竹輪のすまし汁 豚肉とにらのスタミナ炒め おくら納豆	あご竹輪 豚肉 納豆	牛乳 のり	にんじん おくら ほうれん草 にら 赤ピーマン 三つ葉	大根 ぶなしめじ たまねぎ ごぼう キャベツ	米飯	油
	13 (月)	※ 枝豆ごはん	牛乳 さばの塩麹焼 ごま和え 冷凍パイン	鶏肉 さば	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう 太もやし 枝豆 バインアップル	米飯	油 ごま
	14 (火)	米飯	牛乳 冬瓜のカレースープ メンチカツ 青じそとほたてのサラダ	チキンウィンナー 豚肉 ほたて	牛乳	にんじん 青じそ 水菜	冬瓜 大根 たまねぎ きゅうり キャベツ	米飯 小麦粉 パン粉	油
	15 (水)	米飯	牛乳 夏大根の味噌汁 はまちの照焼 ●ゴーヤチャンプルー	豚肉 味噌 豆腐 鶏卵 はまち	牛乳	青ねぎ にんじん	大根 えのき茸 たまねぎ にがうり キャベツ	米飯	油 ごま油
	16 (木)	小型パン	牛乳 塩ラーメン 鶏のから揚げ ピーマンとツナの仲良し和え	焼豚 まぐろフレーク 鶏肉 大豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん ピーマン 赤ピーマン	白ねぎ きゅうり メンマ 生姜 スイートコーン	小型パン 中華そば 小麦粉 でん粉	油

○	8/25 (火)	麦ごはん	牛乳 いもちスープ 鉄人ドライカレー 枝豆の塩ゆで	牛肉	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん	たまねぎ 梨 ぶなしめじ レーズン 白ねぎ 枝豆	麦ごはん いもち	油
	26 (水)	米飯	牛乳 かぼちゃの味噌汁 あじメンチカツ 田舎和え	生揚げ あじ 味噌	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	えのき茸 大根 白ねぎ 太もやし	米飯 パン粉 小麦粉	油
	27 (木)	コッペパン	牛乳 ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼 フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり スイートコーン	コッペパン マカロニ マーマレード	油
	28 (金)	米飯	牛乳 モロヘイヤスープ 豚肉のキムチ炒め いかともやしのナムル	豚肉 いか	牛乳	にんじん にら モロヘイヤ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 白菜 大根 生姜 きゅうり 太もやし	米飯 ビーフン	ごま 油
	31 (月)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 いわしの煮付 磯香和え	味噌 いわし 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 青ねぎ	たまねぎ キャベツ	米飯 じゃがいも	

※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