

# 米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015年)9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   |                     |                                 |  |                              |            |
|---|---|---|---|---------------------|---------------------------------|--|------------------------------|------------|
| 運動会<br>十五夜<br>とっとり県民の日<br> | かぼちゃパン<br>秋なすのミートスパゲティー<br>あなご寿司<br>空心菜と春雨のスープ<br>チンジャオロースー 菊花和え<br>とっとり県民の日献立<br>お月見献立 |   | 9月はまだ暑い日が続くとともに、夏休みとは生活のリズムが変化するため、疲れやストレスもたまりやすく、熱中症のおそれもあります。そこで、今月の学校給食では、汗として失う水分と無機質を補うことができるよう、水分の多い旬の野菜や無機質の多い海藻などを多く取り入れた献立を計画しています。毎日、しっかりと給食を食べて、元気に学校生活を送りましょう。<br>また、9月12日は「とっとり県民の日」で、現在の鳥取県が誕生した日です。この日を記念して、学校給食では7日から11日に、鳥取県の特産品や食材をより多く使った献立を計画しています。給食を通して、郷土の食材を味わう体験から、『食のみやこ』鳥取の良さを感じて欲しいと思います。 |                     |                                 |  |                              |            |
| 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<br>(たんぱく質)   | 2群<br>(無機質)         | 3群<br>(カロテン)                    | 4群<br>(ビタミンC)  | 5群<br>(炭水化物)                 | 6群<br>(脂質) |
| 1<br>(火)  | 米飯  | 牛乳<br>冬瓜のスープ<br>チンジャオロースー<br>三色ナムル                  | 鶏肉<br>牛肉  | 牛乳                  | ピーマン<br>赤ピーマン<br>にんじん           | 干しいたけ たけのこ<br>たまねぎ 生姜 冬瓜<br>白ねぎ きゅうり 太もやし              | 米飯<br>ワンタン                   | ごま油        |
| 2<br>(水)  | 米飯  | 牛乳<br>けんちん汁<br>ちくわのゆかり揚げ<br>アーモンド和え のり佃煮            | 豆腐<br>ちくわ   | 牛乳<br>のり            | にんじん 小松菜<br>青ねぎ<br>赤じそ          | 大根 こんにゃく<br>ごぼう<br>キャベツ                                | 米飯<br>小麦粉<br>でん粉             | 油<br>アーモンド |
| ○ 3<br>(木)  | コッペパン   | 牛乳<br>コンソメスープ<br>ポークビーンズ<br>パインサラダ                  | 豚肉<br>大豆  | 牛乳                  | にんじん トマト<br>パセリ                 | ぶなしめじ レタス<br>大根 パインアップル<br>グリーンアスパラガス<br>たまねぎ          | コッペパン 金時豆<br>じゃがいも<br>白いんげん豆 | 油          |
| 4<br>(金)  | 米飯  | 牛乳<br>なすとさやいんげんの味噌汁<br>さばの塩焼<br>千草和え                | 鶏肉 味噌<br>さば<br>ロースハム  | 牛乳                  | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれん草         | なす<br>たまねぎ<br>えのき茸                                     | 米飯                           | ごま油        |
| 7<br>(月)  | 米飯  | 牛乳<br>いか団子の中華スープ<br>かぼちゃひき肉フライ<br>切干大根の中華サラダ        | いか えそ たら<br>豆腐<br>豚肉  | 牛乳<br>わかめ           | かぼちゃ<br>にんじん<br>チンゲン菜           | たまねぎ 切干大根<br>干しいたけ きゅうり<br>白ねぎ                         | 米飯 パン粉<br>小麦粉 米粉<br>でん粉      | 油          |
| ○ 8<br>(火)  | 麦ごはん  | 牛乳<br>とりモーときのこの林ライス<br>香草ウインナー<br>コールスロー            | 牛肉<br>チキンウインナー  | 牛乳                  | にんじん<br>トマト                     | たまねぎ エリンギ しいたけ<br>えのき茸 やなぎまつたけ 枝豆<br>キャベツ きゅうり スイートコーン | 麦ごはん                         | 油          |
| 9<br>(水)  | 米飯  | 牛乳<br>さつまいもの味噌汁<br>ぶりのみりん焼<br>●菊花和え                 | 生揚げ 味噌<br>ぶり<br>鶏卵  | 牛乳                  | にんじん<br>青ねぎ 菊の花<br>ほうれん草        | たまねぎ<br>太もやし   | 米飯<br>さつまいも                  |            |
| 10<br>(木)   | ドッグパン   | 牛乳<br>鳥取っ子スープ<br>ハンバーグ<br>ツナサラダ                     | ベーコン<br>豚肉 鶏肉 牛肉<br>まぐろフレーク   | 牛乳                  | にんじん<br>さやいんげん<br>グリーンアスパラガス    | たまねぎ<br>白ねぎ<br>キャベツ                                    | ドッグパン<br>長いも                 | 油          |
| 11<br>(金)   | 米飯  | 牛乳<br>きのこのすまし汁<br>いわしのらっきょうタルタル<br>チンゲン菜のごま和え 二十世紀梨 | 豆腐<br>いわし   | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>チンゲン菜                   | ぶなしめじ 白ねぎ<br>干しいたけ キャベツ<br>らっきょう 二十世紀梨                 | 米飯<br>小麦粉<br>でん粉             | 油<br>ごま    |
| ○ 14<br>(月)   | ※<br>カレーピラフ   | 牛乳<br>鶏の照焼<br>ひじきサラダ<br>冷凍パイン                       | ベーコン<br>鶏肉  | 牛乳<br>ひじき           | にんじん<br>チンゲン菜                   | たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム 枝豆<br>パインアップル                     | 米飯                           | 油          |
| 15<br>(火)   | 米飯  | 牛乳<br>牛丼<br>ししゃもの天ぷら<br>甘酢和え                        | 牛肉  | 牛乳<br>子持ちししゃも       | にんじん<br>さやいんげん<br>青じそ           | ごぼう こんにゃく<br>たまねぎ 白ねぎ<br>きゅうり 大根                       | 米飯<br>でん粉<br>小麦粉             | 油          |
| ○ 16<br>(水)   | 米飯  | 牛乳<br>空心菜と春雨のスープ<br>スタミナ納豆<br>ゆかり和え                 | 豚肉<br>納豆  | 牛乳<br>わかめ           | 空心菜 赤じそ<br>にんじん<br>青ねぎ          | たまねぎ きゅうり<br>ぶなしめじ<br>キャベツ                             | 米飯<br>春雨                     | ごま油        |
| ○ 17<br>(木)   | かぼちゃパン  | 牛乳<br>●コーンクリームスープ<br>えびフライ<br>フレンチサラダ               | えび<br>鶏肉  | 牛乳<br>スキムミルク        | にんじん パセリ<br>グリーンアスパラガス<br>赤ピーマン | たまねぎ エリンギ<br>スイートコーン<br>大根                             | かぼちゃパン<br>じゃがいも<br>パン粉 小麦粉   | 油          |
| 18<br>(金)   | 米飯  | 牛乳<br>豆腐のすまし汁<br>あじの煮付<br>田舎和え かみかみおさつスティック         | 豆腐<br>あじ  | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>三つ葉<br>小松菜              | たまねぎ キャベツ<br>ぶなしめじ 大根<br>太もやし                          | 米飯<br>さつまいも                  |            |
| 24<br>(木)   | 小型パン  | 牛乳<br>秋なすのミートスパゲティー<br>ハムステーキ<br>海藻サラダ              | 牛肉<br>鶏肉  | 牛乳 寒天<br>わかめ<br>ひじき | トマト<br>にんじん                     | なす マッシュルーム<br>たまねぎ グリンピース<br>大根 きゅうり                   | 小型パン<br>スパゲティー               | 油          |
| 25<br>(金)   | 米飯  | 牛乳<br>いものこ汁<br>●きんちゃく卵<br>しらす和え お月見ゼリー              | 豚肉 味噌<br>鶏卵<br>油揚げ  | 牛乳<br>ちりめんじゃこ       | にんじん<br>小松菜                     | 大根 太もやし<br>ごぼう かんぴょう<br>こんにゃく                          | 米飯<br>里いも<br>お月見ゼリー          |            |
| 28<br>(月)   | 米飯  | 牛乳<br>マーボー豆腐<br>ポークシューマイ<br>バンサンスー                  | 鶏肉 味噌<br>豆腐<br>豚肉   | 牛乳                  | にんじん<br>にら                      | たまねぎ 太もやし<br>たけのこ きゅうり<br>干しいたけ 生姜                     | 米飯 春雨<br>でん粉<br>シューマイの皮(小麦粉) | 油<br>ごま油   |
| 29<br>(火)   | ※<br>あなご寿司  | 牛乳<br>ささみフライ<br>磯香和え<br>りんごゼリー                      | あなご<br>ちくわ<br>鶏肉  | 牛乳<br>のり            | にんじん<br>絹さや<br>ほうれん草            | 干しいたけ れんこん<br>たけのこ かんぴょう<br>キャベツ                       | 米飯 でん粉<br>小麦粉 パン粉<br>りんごゼリー  | 油          |
| 30<br>(水)   | 米飯  | 牛乳<br>焼豚スープ<br>鮭の甘酢炒め<br>即席漬                        | 焼豚<br>鮭   | 牛乳<br>昆布            | にんじん 青ねぎ<br>ピーマン<br>赤ピーマン       | ぶなしめじ キャベツ<br>太もやし きゅうり<br>たまねぎ                        | 米飯 ビーフン<br>小麦粉<br>でん粉        | 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