

米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015年)11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						
文化の日 いい歯の日 勤労感謝の日 		吹き寄せごはん アップルパン 鮭の塩焼 根菜の炊き合わせ 弓ヶ浜味噌汁 きのこのかき玉汁 ポトフ 秋の爽りシチュー 春菊のごま和え 大豆サラダ かにとチンゲン菜のサラダ カリフラワーのピクルス 富有柿 いい歯の日献立		紅葉が見ごろを迎え、秋の深まりが感じられるようになりました。11月の学校給食では、さつまいも、きのこ、青魚などの秋の食材に加えて、出回り始めたブロッコリー、白菜、春菊、かぶなどの冬野菜を取り入れた献立を計画しています。旬の食べ物を食べるということは、その時季に必要な栄養素をとり、健康に過ごすことにつながります。給食をしっかり食べ、寒さへの抵抗力をつけて欲しいと思います。 11月8日は、数字の語呂合わせから「いい歯(118)の日」です。そこで6日の献立では、歯やあごを丈夫にし、よい歯を保つ食事として、カルシウムが豊富な食材やかみごたえのある食材を取り入れています。家庭でも、「いい歯」を意識した食事を実践してみましょう。						
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)		
○	2 (月)	米飯	牛乳	大根の味噌汁 いわしのかば焼 アーモンド和え	生揚げ 味噌 いわし	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 たまねぎ キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉	油 アーモンド
	4 (水)	米飯	牛乳	ハヤシライス ポークウインナー 大根と水菜のサラダ	牛肉 ポークウインナー	牛乳	にんじん トマト 水菜 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり 大根	米飯	油
	5 (木)	コッパン	牛乳	白菜と肉団子のスープ 大学いも 中華サラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	ぶなしめじ 白菜 太もやし	コッパン さつまいも	油 ごま油
	6 (金)	米飯	牛乳	根菜の炊き合わせ さばのみりん焼 磯香和え かみかみするめ	豚肉 さば するめ	牛乳 のり	にんじん 絹さや 小松菜	ごぼう れんこん 大根 干しいたけ こんにゃく キャベツ	米飯 里いも	油
	9 (月)	米飯	牛乳	もみじ麩のすまし汁 和風きのこハンバーグ おかか和え	豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	白ねぎ えのき茸 白菜 たまねぎ ししいたけ やなぎまつたけ エリンギ	米飯 もみじ麩	
	10 (火)	※ キムタク ごはん	牛乳	白身魚フライ かにとチンゲン菜のサラダ みかんタルト	焼豚 ホキ かに	牛乳	チンゲン菜 にんじん	白菜 大根 キャベツ	米飯 小麦粉 パン粉 みかんタルト	油 ごま油
	11 (水)	麦ごはん	牛乳	長いものコンソメスープ ドライカレー カリフラワーのピクルス	チキンハム 牛肉 豚肉 大豆	牛乳	さやいんげん にんじん	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ レーズン カリフラワー きゅうり	麦ごはん 長いも 金時豆 白いんげん豆	油
	12 (木)	小型パン	牛乳	ピーマン炒め 鶏の照焼 海藻サラダ	さつまいも 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ 寒天 ひじき	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たけのこ 舞茸 キャベツ 大根	小型パン ピーマン	油 ごま油
	13 (金)	米飯	牛乳	●弓ヶ浜味噌汁 鮭の塩焼 五目きんぴら	生揚げ 味噌 鮭 牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん	白ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	米飯 さつまいも	油 ごま
	16 (月)	米飯	牛乳	長いものうま煮 ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え	豚肉 子持ちししゃも 青のり	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 長いも 小麦粉 でん粉	油
17 (火)	米飯	牛乳	春雨スープ フルコギ ブロッこんぶ	鶏肉 牛肉	牛乳 昆布	にんじん ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー	干しいたけ 白ねぎ たまねぎ キャベツ 大根	米飯 春雨	油 ごま油 ごま	
18 (水)	米飯	牛乳	豚汁 赤がれいのから揚げ 田舎和え	豚肉 味噌 油揚げ 赤がれい	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 白ねぎ 白菜 大根	米飯 里いも でん粉	油	
19 (木)	アップルパン	牛乳	●秋の爽りシチュー ハムステーキ ツナサラダ	大豆 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	アップルパン さつまいも	油	
20 (金)	※ 吹き寄せ ごはん	牛乳	はまちの照焼 干草和え 巨峰ゼリー	鶏肉 はまち ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	舞茸 干しいたけ えのき茸	米飯 巨峰ゼリー	油 ぎんなん ごま油	
24 (火)	米飯	牛乳	わかめスープ 春巻 大豆サラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン チンゲン菜	干しいたけ 太もやし たけのこ たまねぎ キャベツ	米飯 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま油	
25 (水)	米飯	牛乳	●きのこのかき玉汁 さんまのおろし煮 春菊のごま和え	鶏卵 さんま	牛乳	にんじん 青ねぎ 春菊 ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ えのき茸 大根 白菜	米飯	ごま	
26 (木)	黒糖パン	牛乳	ポトフ えびカツ フレンチサラダ	チキンウインナー えび	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ 大根 スイートコーン	黒糖パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	
27 (金)	米飯	牛乳	かぶの味噌汁 豚肉の生姜炒め しらす和え 富有柿	生揚げ 味噌 豚肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん チンゲン菜	白かぶ 白ねぎ たまねぎ 生姜 太もやし 富有柿	米飯	油	
30 (月)	米飯	牛乳	すきやき あじの塩焼 ごま酢和え	牛肉 焼豆腐 あじ	牛乳	春菊 にんじん	ごぼう こんにゃく 白菜 白ねぎ 舞茸 大根 きゅうり	米飯	油 ごま	

※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