

米子市学校給食献立予定表

平成27年(2015年)12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					
冬至 クリスマス 大晦日 		寄せ鍋 白菜のクリーム煮 肉味噌おでん はたはたの天ぷら 豚肉とれんこんの味噌炒め かぶのゆず香り和え ほうれん草の田舎和え ほたてサラダ ブロッコリーサラダ クリスマス献立 冬至献立		今年最後の月となりました。寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザが流行しやすくなる時期です。今月の学校給食では、煮物や具沢山の汁、香辛料を利用した味付けで体の中から温まる献立を計画しています。また、旬の野菜をたくさん使い、病気に負けない免疫力を高める献立を多く取り入れています。 年末には冬至やクリスマス、大晦日といった行事も多く、また冬休みにも入るため、食生活の乱れや生活リズムの乱れなどで体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をするだけでなく、旬の食材をたくさん取り入れたバランスのよい食事を心がけて、元気に年末を迎えるようにしましょう。					
				材料の種類と体内での働き					
日	献立名		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 (火)	米飯	牛乳	ワンタンスープ キムチ納豆 おかか和え	豚肉 納豆 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん 青ねぎ にら 小松菜	干しいたけ 白菜 キャベツ 太もやし	米飯 ワンタン(小麦粉)	ごま油
○ 2 (水)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ポークウインナー 大根とわかめのサラダ	鶏肉 ポークウインナー	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ 大根	麦ごはん じゃがいも	油
3 (木)	小型パン	牛乳	肉うどん いかフライ ボイル野菜	牛肉 いか	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	たまねぎ ごぼう キャベツ	小型パン うどん 小麦粉	油
4 (金)	米飯	牛乳	さつまい 鮭の幽庵焼 大豆とひじきの炒め煮	鶏肉 味噌 鮭 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん	白菜 切干大根 ゆず	米飯 さつまいも	油
7 (月)	米飯	牛乳	肉味噌おでん 焼ししゃも アーモンド和え	鶏肉 味噌 がんとどぎ	牛乳 昆布 子持ちししゃも	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 にんにく 白菜 こんにゃく	米飯 里いも	アーモンド
8 (火)	米飯	牛乳	わかめスープ 酢豚 ゆかり和え	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ 赤ピーマン ピーマン	白ねぎ ふなしめじ たまねぎ きゅうり キャベツ 太もやし	米飯 小麦粉 でん粉	油
9 (水)	米飯	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さんまの塩焼 ほうれん草の田舎和え	味噌 さんま	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき茸 白ねぎ 白菜 大根	米飯 じゃがいも	
○ 10 (木)	コッペパン	牛乳	●白菜のクリーム煮 ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ	鶏肉 豚肉 牛肉 まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ 白菜 エリンギ キャベツ	コッペパン マカロニ	油
○ 11 (金)	※ チキン ライス	牛乳	えびフライ ハムサラダ さつまいもと栗のタルト	鶏肉 えび ロースハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム スイートコーン 大根	米飯 パン粉 小麦粉 さつまいもと栗のタルト	油
14 (月)	米飯	牛乳	もずく中華スープ 豚肉とれんこんの味噌炒め 春雨サラダ	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 赤ピーマン	干しいたけ れんこん こんにゃく 太もやし きゅうり	米飯 春雨	油 ごま
15 (火)	米飯	牛乳	呉汁 さばの塩麹焼 春菊のごま和え かみかみ昆布	生揚げ 大豆 味噌 さば	牛乳 昆布	にんじん 春菊 小松菜	大根 ふなしめじ 白ねぎ 白菜	米飯	ごま
16 (水)	米飯	牛乳	●ふかひれスープ 豚ロースカツ 甘酢和え	鶏卵 鶏肉 ふかひれ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	えのき茸 干しいたけ 太もやし 白菜	米飯 パン粉 小麦粉	油
17 (木)	小型パン	牛乳	カレースープ ローストチキン もみの木サラダ クリスマスケーキ	ポークウインナー 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ カリフラワー キャベツ スイートコーン	小型パン クリスマスケーキ じゃがいも	
18 (金)	米飯	牛乳	寄せ鍋 はたはたの天ぷら 磯香和え	鶏肉 かに 焼豆腐 はたはた	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	白菜 白ねぎ ふなしめじ キャベツ	米飯 くずきり 小麦粉 でん粉	油
21 (月)	米飯	牛乳	牛肉と大根のピリ辛炒め ポークシューマイ しらす和え	牛肉 味噌 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 たけのこ ごぼう 干しいたけ 生姜 太もやし こんにゃく	米飯 シューマイの皮(小麦粉)	ごま油
22 (火)	米飯	牛乳	かぼちゃの味噌汁 かれいの南蛮漬 かぶのゆず香り and え	生揚げ 味噌 かれい	牛乳 わかめ	かぼちゃ 青ねぎ にんじん	たまねぎ 白菜 白かぶ きゅうり ゆず	米飯 でん粉	油
24 (木)	レーズン パン	牛乳	コンソメスープ ●ブロッコリーとマカロニのチーズ焼 ほたてサラダ	ベーコン チキンウインナー ほたて	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー トマト 水菜	キャベツ たまねぎ マッシュルーム 大根	レーズンパン 長いも マカロニ	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