

米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)1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					
正月 七草 成人の日 全国学校給食週間 		キャロットパン いただき 大山おこわ 七草の味噌汁 七宝煮 沖ぶりの照焼 紅白なます 花野菜サラダ 児童・生徒から募集した料理 をもとにしたメニュー(★印)		新年あけましておめでとうございます。 1月の学校給食には、お正月や七草などの伝統的な日本料理を取り入れながら、旬の野菜を多く使い、子ども達が風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごせるような献立を計画しています。 また、1月24日～30日の全国学校給食週間に合わせて、「いただき」や「大山おこわ」などの郷土料理が登場するほか、今年も4年生以上の児童・生徒から募集した「ふるさとの食べ物を使った料理」も取り入れています。どの料理にも、鳥取県や米子市の海の幸、山の幸をより美味しく食べる工夫や、ふるさとへの思いがこめられています。ふるさとの恵みに感謝して、味わって食べて欲しいと思います。採用された料理については、給食日より「こめっこ」でも紹介していますので、そちらもあわせてご覧ください。					
				材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き					
				献 立 名		体 を つ く る		体 の 調 子 を 整 え 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 (木)	コッペパン	牛乳	鶏肉 豚肉 牛肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	白菜 たまねぎ ぶなしめじ キャベツ カリフラワー	コッペパン	油	
8 (金)	米飯	牛乳	豚肉 生揚げ 味噌 沖ぶり(シルバー)	牛乳	大根葉 にんじん	白かぶ 白ねぎ 大根	米飯	ごま	
12 (火)	米飯	牛乳	鶏肉 黒豆	牛乳 昆布 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん ほうれん草	れんこん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ こんにゃく キャベツ	米飯	油 里いも 栗 でん粉 小麦粉	
13 (水)	米飯	牛乳	豆腐 味噌 鶏の照焼 小松菜のおかか和え かみかみするめ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	白菜 えのき茸 太もやし	米飯		
○ 14 (木)	キャロットパン	牛乳	かに 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 水菜	白ねぎ たまねぎ 大根 キャベツ	キャロットパン	油 じゃがいも 金時豆 白いんげん豆	
15 (金)	米飯	牛乳	小松菜つみれの中華スープ らっきょうコロッケ もやしのナムル	牛乳 荳わかめ	小松菜 青ねぎ にんじん チンゲン菜	白菜 干しいたけ らっきょう たまねぎ 太もやし	米飯	油 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごま油	
18 (月)	米飯	牛乳	★ふるさとすい物 ★砂丘長いもの甘辛炒め 磯香和え	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 干しいたけ 白ねぎ たまねぎ キャベツ	米飯	油 長いも	
○ 19 (火)	★※ 鳥取の名産 集まり チャーハン	牛乳	白身魚フライ 大根サラダ メープルマフィン	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ らっきょう 大根	米飯	油 小麦粉 パン粉 ごま メープルマフィン	
20 (水)	米飯	牛乳	★食感バツぐんおいしい肉じゃが さわらの西京焼 アーモンド和え	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ こんにゃく 太もやし	米飯	アーモンド 油 じゃがいも さつまいも	
○ 21 (木)	ドッグパン (県産小麦使用)	牛乳	●★とりコロシチュー ポークフランク 春雨サラダ	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん ブロッコリー	大根 白ねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり	ドッグパン	油 春雨	
22 (金)	※ いただき	牛乳	★ふる里代表南蛮 ★ふるさといっぱい合体サラダ みかんゼリー	牛乳	ブロッコリー にんじん	白ねぎ らっきょう ごぼう 干しいたけ レタス	米飯	油 でん粉 さつまいも みかんゼリー	
25 (月)	米飯	牛乳	★とりモーすきやきGOGO! 鮭の塩焼 ゆかり和え	牛乳	にんじん 春菊 赤しそ	ごぼうこんにゃく 白菜 干しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯	油	
○ 26 (火)	麦ごはん	牛乳	★鳥取わくわくうまいもんカレー ハムステーキ ツナサラダ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ 生姜 大根	麦ごはん	油 じゃがいも 長いも	
27 (水)	※ 大山おこわ	牛乳	さばの生姜焼 はりはり和え 青りんごゼリー	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう わらび 干しいたけ 生姜 白菜 大根	米飯	油 栗 青りんごゼリー	
28 (木)	小型パン	牛乳	★ヨネギーズの牛骨ラーメン ささみフライ 海草サラダ	牛乳 ひじき わかめ	チンゲン菜 にんじん	太もやし 白ねぎ メンマ キャベツ きゅうり	小型パン	油 中華そば でん粉 パン粉 小麦粉	
29 (金)	米飯	牛乳	★ねばりっこ温まるおしる ととんと白ねぎの生姜炒め ごま和え	牛乳	にんじん 青ねぎ ブロッコリー	大根 たまねぎ 生姜 白ねぎ ぶなしめじ 白菜	米飯	ごま 油 長いも でん粉	

※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