

米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)2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					
 節分 立春		さばの塩麹焼 さわらの生姜焼 呉汁 かに汁 粕汁 白菜と鶏団子のスープ 切干大根のサラダ 雪ん子サラダ 各地の郷土料理		2月3日は節分です。翌日の4日は立春を迎え、暦の上では春となりますが、まだまだ寒さは続きます。節分とは文字通り「季節を分ける日」のことで、現在では立春の前日を「節分」としています。一年の災いを払うために、いわしの頭をヒイラギの枝に刺して玄関先に飾ったり、炒った大豆を歳の数だけ食べたりして無病息災を願うなど、様々な風習があります。そこで、2月の学校給食では、3日にいわしや大豆を取り入れた節分献立を計画しています。 また、2月15日から19日の一週間は、日本各地に伝わる郷土料理を計画しています。今年は、三重県、福井県、宮崎県、熊本県、鳥取県の郷土料理を紹介いたします。日本中に残る様々な食文化を給食で味わうとともに、改めてふるさと鳥取県の食文化への関心が高まる機会となればと思います。					
				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 (月)	米飯	牛乳	白菜と鶏団子のスープ ちくわのごま揚げ 甘酢和え	鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	ぶなしめじ 白菜 大根	米飯 小麦粉 でん粉	ごま 油
2 (火)	米飯	牛乳	かぶのコンソメスープ 豚肉のパーベキューソース炒め ポイル野菜	チキンウインナー 豚肉	牛乳	にんじん かぶの葉 ブロッコリー ピーマン	白かぶ れんこん たまねぎ キャベツ スイートコーン	米飯	油
3 (水)	米飯	牛乳	のっぺい汁 いわしの梅しそ揚げ 大豆の炒り煮	いわし 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ 赤じそ 赤ピーマン さやいんげん	白菜 こんにゃく ごぼう 梅肉	米飯 里いも 小麦粉 でん粉	油
4 (木)	小型パン	牛乳	カレーうどん 鶏肉のマーマレード焼 大根とおかかのサラダ	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	たまねぎ 白ねぎ 大根	小型パン うどん マーマレード	油
5 (金)	米飯	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 さわらの生姜焼 フロッコりんぶ	牛肉 さわら 生揚げ	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 生姜 こんにゃく キャベツ	米飯 じゃがいも	油 ごま油
8 (月)	米飯	牛乳	もずくスープ 肉団子の中華味噌炒め 田舎和え	豚肉 味噌	牛乳 もずく	にんじん ピーマン チンゲン菜	太もやし 干しいたけ 白ねぎ 大根 たまねぎ キャベツ	米飯 ワンタン(小麦粉)	油
9 (火)	米飯	牛乳	呉汁 あじの塩焼 五目きんぴら	生揚げ 大豆 味噌 あじ 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン	白菜 えのき茸 大根 れんこん ごぼう こんにゃく	米飯	ごま 油
○ 10 (水)	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ●ほうれん草オムレツ ブロッコリーとじゃこのサラダ	牛肉 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ	麦ごはん	油
12 (金)	米飯	牛乳	糸かまぼこのすまし汁 ハンバーグみぞれソース アーモンド和え	かまぼこ 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ぶなしめじ 白ねぎ たまねぎ 大根 白菜	米飯	アーモンド
15 (月)	米飯	牛乳	七色汁 トンテキ 即席漬	生揚げ 味噌 豚肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ピーマン	ごぼう こんにゃく 白ねぎ たまねぎ 生姜 キャベツ 大根	米飯 里いも 小麦粉 でん粉	油
16 (火)	※ 梅ひじき ごはん	牛乳	さばの塩麹焼 ごま和え ぶどうゼリー	鶏肉 さば	牛乳 ひじき	赤じそ にんじん ほうれん草	梅肉 太もやし キャベツ	米飯	油 ごま
17 (水)	米飯	牛乳	かぼちゃのだご汁 チキン南蛮 切干大根のサラダ	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	ごぼう 白菜 こんにゃく きゅうり 切干大根	米飯 里いも かぼちゃいももち でん粉	油
18 (木)	黒糖パン	牛乳	太平燕(タイビーエン) 揚げシューマイ ツナサラダ	焼豚 豆腐 いとよりだい まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ 太もやし 白ねぎ 枝豆 干しいたけ 大根	黒糖パン 春雨 シューマイ皮(小麦粉)	油 ごま油
○ 19 (金)	麦ごはん	牛乳	かに汁 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ 小松菜のおかか和え かみかみ干いも	かに 豆腐 味噌 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 らっきょう たまねぎ 生姜 グリーンピース 白菜	麦ごはん 干いも	油
22 (月)	米飯	牛乳	白菜の中華煮 焼ししゃも もやしのナムル	豚肉 生揚げ	牛乳 手持ちししゃも 茎わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	たけのこ 白菜 エリンギ 生姜 太もやし	米飯 でん粉	ごま 油
23 (火)	米飯	牛乳	長いもの味噌汁 鶏肉とブロッコリーのオイスターソース炒め 干草和え	味噌 鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ れんこん キャベツ えのき茸	米飯 長いも	油 ごま油
○ 24 (水)	※ カレー ピラフ	牛乳	白身魚フライ 海草サラダ みかんタルト	ポークウインナー ホキ	牛乳 寒天 わかめ	にんじん 水菜	たまねぎ スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり	米飯 小麦粉 パン粉 みかんタルト	油
25 (木)	コッペパン	牛乳	野菜スープ チキンフランク ●雪ん子サラダ	ベーコン チキンウインナー まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ セロリー 大根 カリフラワー	コッペパン じゃがいも	油
26 (金)	米飯	牛乳	ビーフンスープ 鮭の甘酢炒め ゆかり和え	鶏肉 鮭	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン 赤じそ	太もやし 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 ビーフン 小麦粉 でん粉	油
29 (月)	米飯	牛乳	粕汁 さんまの煮付 磯香和え	豚肉 生揚げ 味噌 さんま	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 白ねぎ 生姜 白菜	米飯 酒粕	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