

米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)5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					
こどもの日 端午の節句 八十八夜 		抹茶パン かつおごはん 絹さやの味噌汁 グリーンポタージュ 豚肉とたけのこのうま煮 新たまねぎの卵とじ いわしのかば焼 豆腐竹輪の新茶揚げ うどの五目炒め アスパラサラダ スナップえんどうのごまヨササラダ 山菜の磯香和え レタスと甘夏柑のサラダ		新学期が始まり、早くも1ヶ月が経とうとしています。子ども達は新しい学校生活にも少しずつ慣れてきたことだと思いますが、緊張のほぐれや季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。そこで5月の学校給食では、スタミナアップのための献立や、端午の節句にちなんだ献立としてかつおごはんと柏餅も計画しています。また、新茶がとれるこの時期に合わせて、抹茶を使った抹茶パンや、豆腐竹輪の新茶揚げを予定しています。その他にも、旬を迎える野菜や山菜を使った献立も多く取り入れています。しっかり給食を食べて元気に過ごしてほしいと思います。					
				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 (カロリー)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
2 (月)	米飯	牛乳 豚肉とたけのこのうま煮 あじの塩焼 ごま酢和え	豚肉 がんもどき あじ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ こんにゃく ごぼう 大根 キャベツ	米飯 でん粉	油 ごま	
6 (金)	米飯	牛乳 いももちスープ キムチ炒め もやしナムル	豚肉	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜 にら	白ねぎ たまねぎ ぶなしめじ 太もやし 生姜 白菜 きゅうり	米飯 いももち	油 ごま油	
9 (月)	※ かつおごはん	牛乳 ささみフライ アーモンド和え 柏餅	かつおフレーク 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	ごぼう 生姜 太もやし	米飯 小麦粉 パン粉 柏餅	油 アーモンド	
10 (火)	米飯	牛乳 けんちん汁 さばの塩麹焼 ゆかり和え	豆腐 さば	牛乳	にんじん 青ねぎ 赤じそ	キャベツ 大根 きゅうり こんにゃく	米飯		
○ 11 (水)	麦ごはん	牛乳 チキンカレー ポークウインナー 大根とじゃこのサラダ	鶏肉 ポークウインナー	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 水菜 赤ピーマン ほうれん草	たまねぎ りんご 大根 キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油	
12 (木)	抹茶パン	牛乳 オニオンスープ ポテトといかのカラメル アスパラサラダ	ベーコン いか まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん グリーンアスパラガス パセリ	たまねぎ ぶなしめじ レタス きゅうり	抹茶パン じゃがいも 小麦粉	油	
13 (金)	米飯	牛乳 とっとりっ子丼 ししゃもの天ぷら ブロッコリー	鶏肉	牛乳 子持ちししゃも 昆布	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	干しいたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう 白ねぎ キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉	油 ごま油	
16 (月)	米飯	牛乳 もずくスープ 豚肉とにらの生姜炒め 春雨サラダ	豆腐 豚肉	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 にら	ぶなしめじ きゅうり たけのこ キャベツ 太もやし 生姜	米飯 春雨	ごま ごま油 油	
○ 17 (火)	※ チキンライス	牛乳 あじフライ 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 あじ	牛乳 わかめ 寒天 ひじき	にんじん さやいんげん	マッシュルーム 大根 たまねぎ キャベツ スイートコーン	米飯 小麦粉 パン粉 はちみつレモンゼリー	油	
18 (水)	米飯	牛乳 糸かまぼこのすまし汁 鶏の照焼 うどの五目炒め	かまぼこ 鶏肉 豆腐 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん 三つ葉 赤ピーマン さやいんげん	干しいたけ うど ごぼう こんにゃく	米飯	油	
○ 19 (木)	コッペパン	牛乳 ●グリーンポタージュ ハンバーグ レタスと甘夏柑のサラダ	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん グリーンアスパラガス パセリ	たまねぎ 甘夏柑 レタス きゅうり グリーンピース 大根	コッペパン じゃがいも	油	
20 (金)	米飯	牛乳 絹さやの味噌汁 いわしのかば焼 納豆和え	味噌 いわし 納豆	牛乳	にんじん ほうれん草 絹さや	たまねぎ えのき茸 白ねぎ	米飯 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	
23 (月)	米飯	牛乳 ●新たまねぎの卵とじ さわらの西京焼 即席漬	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 さわら 味噌	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ 太もやし キャベツ きゅうり 干しいたけ 大根	米飯	油	
24 (火)	米飯	牛乳 マカロニスープ 豚肉のバーベキューソース炒め コールスロー	チキンウインナー 豚肉	牛乳	にんじん パセリ 水菜 ピーマン	たまねぎ キャベツ れんこん スイートコーン	米飯 マカロニ	油	
25 (水)	米飯	牛乳 生揚げの味噌汁 はまのみりん焼 田舎和え	生揚げ はまち 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 青ねぎ	たまねぎ 大根 太もやし	米飯		
26 (木)	小型パン	牛乳 山菜うどん 豆腐竹輪の新茶揚げ スナップえんどうのごまヨササラダ	鶏肉 豆腐竹輪	牛乳	にんじん 抹茶 青ねぎ スナップえんどう	干しいたけ キャベツ わらび きゅうり ぜんまい	小型パン うどん 小麦粉 でん粉	油 ごま	
27 (金)	麦ごはん	牛乳 小松菜つみれのすまし汁 豚味噌ステーキ 干草和え	豚肉 たら いとよりだい チキンハム 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ 白ねぎ えのき茸	麦ごはん	ごま油	
30 (月)	米飯	牛乳 にら菜スープ えびカツ 切干大根の中華サラダ	鶏肉 えび	牛乳 荳わかめ	にんじん 小松菜 にら	干しいたけ 白ねぎ きゅうり 切干大根	米飯 ピーマン パン粉 小麦粉	油 ごま油	
31 (火)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 鶏肉と白ねぎの串焼 山菜の磯香和え	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ ほうれん草	太もやし たまねぎ 白ねぎ ぶき わらび ぜんまい	米飯 じゃがいも		

※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