

米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)6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					
食育月間 歯と口の健康週間 入梅 		しらすごはん 新じゃがのそぼろ煮 アスパラガスのクリームスープ みょうがと生揚げの味噌汁 あじの煮付 枝豆の塩ゆで 梅肉和え 虹色サラダ さやいんげんのごま和え 歯と口の健康週間献立		6月は、気温や湿度が上がり、食欲が落ちやすくなる頃です。そこで、今月の学校給食では、酸味や辛味を効かせた食欲の増す料理を多く取り入れ、ご飯がたくさん食べられるよう工夫しています。 また、6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、海藻や小松菜、大豆、切干大根などカルシウムを多く含む食材や、ごぼうやれんこん、たけのこなど噛み応えのある食材を多く使用した献立が登場します。健康な歯と口を保つために、歯磨きをきちんとするのももちろんのこと、食事では、カルシウムの多い食品を積極的に摂るようにしたり、よく噛んで食べたりすることも有効です。自分の歯を大切に、いつまでもおいしく食事ができるよう、普段の自分の食べ方や食べ物を見直してみましょう。					
				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 (水)	米飯	牛乳	もずくのすまし汁 かつおフライ さやいんげんのごま和え	豆腐 かつお	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ 白ねぎ キャベツ	米飯 パン粉 小麦粉	油 ごま
2 (木)	コッペパン	牛乳	オニオンスープ ハンバーグ アスパラサラダ	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜 グリーンアスパラガス	たまねぎ えのき茸 きゅうり スイートコーン	コッペパン	油
3 (金)	※ しらすごはん	牛乳	鶏肉のおろしポン酢かけ ゆかり和え 青梅ゼリー	竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	大根葉 にんじん 赤じそ	干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり	米飯 小麦粉 でん粉 青梅ゼリー	油
6 (月)	米飯	牛乳	マーボー豆腐 焼ししゃも ひじきサラダ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 子持ちししゃも ひじき	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ 生姜 干しいたけ たけのこ 太もやし	米飯	油 ごま
7 (火)	米飯	牛乳	いわしのつみれ汁 かみかみかき揚げ アーモンド和え	いわし 味噌	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう たまねぎ キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉 さつまいも	油 アーモンド
8 (水)	米飯	牛乳	わかめのすまし汁 さばの塩焼 きんぴら炒め	豆腐 さば 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン	えのき茸 たまねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	米飯	油 ごま
9 (木)	黒糖パン	牛乳	マカロニスープ ボークビーンズ カルちゃんサラダ	豚肉 まぐろフレーク 大豆	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん トマト パセリ 小松菜	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり	黒糖パン マカロニ 白いんげん豆 金時豆	油
10 (金)	米飯	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 昆布巻のたぶら 梅肉和え	牛肉 チキンハム	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ かんぴょう こんにゃく 大根 きゅうり 梅肉	米飯	油 じゃがいも 小麦粉 でん粉
13 (月)	米飯	牛乳	えび団子のスープ 回鍋肉 切干大根の中華和え	えび たら 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 パセリ ブロッコリー	白ねぎ キャベツ 切干大根 太もやし	米飯	油 ごま油
14 (火)	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ハムステーキ ごぼうサラダ	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり キャベツ	麦ごはん	油
15 (水)	米飯	牛乳	●かき玉汁 あじの煮付 田舎和え	鶏卵 豆腐 あじ	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	干しいたけ 太もやし 大根	米飯	
16 (木)	キャロットパン	牛乳	ベーコンとレタスのスープ チキンカツ 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 寒天 ひじき わかめ	にんじん パセリ チンゲン菜	たまねぎ レタス スイートコーン きゅうり	キャロットパン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油
17 (金)	米飯	牛乳	筑前煮 沖ぶりのみりん焼 ごま酢和え	鶏肉 沖ぶり(シルバー)	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく 干しいたけ たけのこ れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	米飯 里いも でん粉	油 ごま
20 (月)	米飯	牛乳	みょうがと生揚げの味噌汁 スタミナ炒め 磯香和え	生揚げ 豚肉 味噌	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ にら ほうれん草	みょうが 大根 たまねぎ エリンギ キャベツ	米飯	油
21 (火)	※ ハムピラフ	牛乳	枝豆メンチカツ 大根と水菜のサラダ ももゼリー	ロースハム 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	マッシュルーム たまねぎ 枝豆 大根 きゅうり	米飯 パン粉 小麦粉 ももゼリー	油
22 (水)	米飯	牛乳	ビーフンスープ 鮭の甘酢あん 即席漬	鮭	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	ぶなしめじ 太もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 ビーフン でん粉 小麦粉	油
23 (木)	ドッグパン	牛乳	●アスパラガスのクリームスープ フランクフルト コールスロー	チキンフランク	牛乳 スキムミルク	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ スイートコーン	ドッグパン じゃがいも	
24 (金)	米飯	牛乳	けんちん汁 はまちの照焼 干草和え	豆腐 はまち ロースハム	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 こんにゃく えのき茸	米飯	ごま油
27 (月)	麦ごはん	牛乳	コンソメスープ ドライカレー 枝豆の塩ゆで	チキンウインナー 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	レタス たまねぎ レーズン 枝豆	麦ごはん じゃがいも	油
28 (火)	米飯	牛乳	高野豆腐の含め煮 ますの塩焼 ●ミモザ和え	高野豆腐 鶏肉 ます 鶏卵	牛乳	にんじん 絹さや ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ ごぼう キャベツ 太もやし	米飯	油
29 (水)	米飯	牛乳	中華スープ ボークシューマイ 荳わかめのナムル	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 荳わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 大根 きゅうり	米飯 春雨 シューマイ皮(小麦粉)	油 ごま
30 (木)	コッペパン	牛乳	ハムコーンスープ 鶏の照焼 虹色サラダ	ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり 黄ピーマン オレンジピーマン	コッペパン	油

※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