


米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)7・8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					
七夕 夏休み 土用の丑の日 	パインパン きすの天ぷら スタミナ納豆 鉄人ドライカレー トマトスープ 冬瓜の味噌汁 あご竹輪のすまし汁 夏野菜カレー マーボーなす ピーマンとツナの仲良しサラダ おくらのアーモンド和え ゴーヤチャンプルー ゆでとうもろこし 青じそとほたてのサラダ 七夕献立		暑い日が続いていますが、暑くなると、食欲が落ちて食事が減ったり、食べやすいものに偏った食事をする機会が増えたりするため、栄養バランスが偏りやすくなります。また、体を正常に保とうと体内のビタミンが多く消費されるとともに、汗と一緒にミネラルが失われるため、疲れがたまったり、体の不調が現れたりしやすくなります。 そこで今月の給食では、食欲が増すよう、生姜、にんにく、ごま油、梅肉、香辛料などで味付けにアクセントをつけています。また、ビタミン・ミネラルの補給のため、夏野菜、種実類、海藻類を多く取り入れています。給食をしっかりと食べ、暑さに負けず元気に過ごして欲しいと思います。ご家庭の食事でも食欲が増す味付けの工夫やビタミン・ミネラルの補給を心がけましょう。					

日	献立名		材料の種類と体内での働き					
			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)
7/1 (金)	米飯	牛乳 なすの味噌汁 さばの生姜焼 ごま和え	生揚げ 味噌 さば	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	なす たまねぎ 生姜 キャベツ	米飯	ごま
4 (月)	米飯	牛乳 白湯スープ 春巻 大根の中華サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら ねぎ チンゲン菜	干しいたけ 太もやし キャベツ たけのこ たまねぎ 大根 きゅうり	米飯 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま油
○ 5 (火)	米飯	牛乳 あご竹輪のすまし汁 スタミナ納豆 ゆかり和え	あご竹輪 豚肉 納豆 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 赤じそ	ぶなしめじ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯	油 ごま油
6 (水)	米飯	牛乳 夏野菜のうま煮 きすの天ぷら 田舎和え	鶏肉 生揚げ きす	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ なす こんじゃく 太もやし 大根	米飯 小麦粉 でん粉	油
7 (木)	コッペパン	牛乳 天の川スープ お星さまハンバーグ 星空サラダ 七夕ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 寒天 ひじき	にんじん おくら 赤ピーマン	えのき茸 たまねぎ キャベツ 黄ピーマン 大根 オレンジピーマン	コッペパン ピーマン パン粉 七夕ゼリー	
8 (金)	米飯	牛乳 いんげんの味噌汁 いわしの煮付 そうめんかぼちゃの酢の物	味噌 いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 白ねぎ 梅肉 きゅうり そうめんかぼちゃ	米飯 じゃがいも	ごま
○ 11 (月)	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー チキンウインナー 青じそとほたてのサラダ	牛肉 チキンウインナー ほたて	牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト 青じそ	たまねぎ なす にがうり キャベツ 大根 きゅうり	麦ごはん	油
○ 12 (火)	米飯	牛乳 ワンタンスープ ピビンバ ゆでとうもろこし	焼豚 牛肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ 白菜 大豆もやし 生姜 ぜんまい スイートコーン	米飯 ワンタン(小麦粉)	ごま油 ごま
13 (水)	※ 梅ひじき ごはん	牛乳 あじメンチカツ おくらのアーモンド和え シークワーサーゼリー	鶏肉 あじ	牛乳 ひじき	にんじん おくら 小松菜	梅肉 キャベツ 生姜	米飯 小麦粉 パン粉 でん粉 シークワーサーゼリー	油 アーモンド
14 (木)	パインパン	牛乳 トマトスープ 鶏の照焼 ピーマンとツナの仲良しサラダ	ベーコン 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	トマト にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも	
15 (金)	米飯	牛乳 冬瓜の味噌汁 昆布ふりかけ 沖ぶりのみりん焼 ●ゴーヤチャンプルー	味噌 豚肉 沖ぶり(シルバー) 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布 のり	青ねぎ にんじん	冬瓜 たまねぎ えのき茸 にがうり キャベツ	米飯	油 ごま油 ごま
19 (火)	米飯	牛乳 わかめスープ 鶏肉のレモン南蛮 しらす和え	鶏肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん チンゲン菜	白ねぎ スイートコーン 干しいたけ 太もやし レモン果汁 キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉	油

8/ 25 (木)	コッペパン	牛乳 コンソメスープ タンドリーチキン コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ フロccoli	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	
26 (金)	米飯	牛乳 マーボーなす えびシューマイ 即席漬	豚肉 味噌 えび たら	牛乳 昆布	にんじん にら	なす 干しいたけ たまねぎ たけのこ 生姜 大根 きゅうり	米飯 シューマイの皮 (小麦粉)	油 ごま油
29 (月)	米飯	牛乳 かぼちゃの味噌汁 鮭の塩焼 キャベツの甘酢和え	油揚げ 味噌 鮭 ロースハム	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ 太もやし キャベツ	米飯	
○ 30 (火)	麦ごはん	牛乳 マカロニスープ 鉄人ドライカレー 大根と梅肉のサラダ	牛肉 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	ぶなしめじ キャベツ たまねぎ レーズン 大根 きゅうり 梅肉	麦ごはん マカロニ	油
31 (水)	米飯	牛乳 ●もずくのかき玉汁 はまちの照焼 はりはり和え	鶏卵 はまち	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ 太もやし 大根	米飯	ごま

※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