

# 米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)10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									
体育の日 収穫祭 目の愛護デー 		栗おこわ 長いもの含め煮 秋刀魚の塩焼 鮭フライ さばの生姜焼 大学いも 牛肉とごぼうの炒め煮 鶏肉とくるみのカラメル たこのマリネ きのごサラダ りっちゃんサラダ 目の愛護デー献立		食欲の秋・実りの秋がやってきました。この季節は日本人の主食であるお米をはじめ、さつまいも、長いも、ごぼう、きのこ、くるみなどの山の幸や、秋刀魚、鮭、さば、たこなどの海の幸が旬の時季を迎えます。旬の食材は、栄養価も高くなり美味しくなります。そこで今月は秋の味覚を多く取り入れた献立を計画しています。収穫の喜びと秋の味覚を楽しみながら、しっかりと給食を食べて元気に過ごせるよう心がけましょう。 そして、7日には10月10日の目の愛護デーにちなんで「目の愛護デー献立」、27日には小学1年生が国語科で学習する「サラダでげんき」に登場する、りっちゃんが作るサラダを再現した“りっちゃんサラダ”を計画しています。みんなで話を花を咲かせながら、楽しく食べてほしいと思います。									
				献立名		材料の種類と体内での働き				エネルギーのもとになる			
						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)	
3	米飯	牛乳	大豆 味噌 牛肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 小松菜	ごぼう こんにゃく	キャベツ	米飯	油	ごま		
4	米飯	牛乳	高野豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 小松菜	干しいたけ 小松菜	キャベツ 大根 生姜	米飯	油			
5	米飯	牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	きゅうり えのき草	米飯	じゃがいも				
6	コッペパン	牛乳	えび たら 焼豚	牛乳	にんじん	白ねぎ じゃがいも	たまねぎ じゃがいも	キャベツ じゃがいも	コッペパン	油	ごま油		
7	※ 舞茸ごはん	牛乳	鶏肉 鮭	牛乳	にんじん	舞茸 えのき草	たけのこ 太もやし	米飯	小麦粉 パン粉	油	ごま		
11	米飯	牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ	生姜 大根	きゅうり	米飯	油	ごま		
12	米飯	牛乳	あご竹輪 豚肉	牛乳	にんじん	えのき草 白ねぎ	太もやし じゃがいも	キャベツ	米飯	油	アーモンド		
○ 13	黒糖パン	牛乳	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根	ぶなしめじ	スイートコーン	黒糖パン	油	さつまいも		
14	米飯	牛乳	長いもの含め煮	牛乳	にんじん	こんにゃく	ごぼう	キャベツ じゃがいも	米飯	油	小麦粉 じゃがいも		
17	米飯	牛乳	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ピーマン	きゅうり 大根	米飯	油			
18	※ 栗おこわ	牛乳	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	わらび	ぜんまい	えのき草	米飯	油	小麦粉 じゃがいも		
19	麦ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	干しいたけ	たまねぎ	白ねぎ こんにゃく	麦ごはん	油	長いも		
20	小型パン	牛乳	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	大根	ぶなしめじ エリンギ	小型パン	油	小麦粉		
21	米飯	牛乳	生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	切干大根	キャベツ 太もやし	米飯	油	さつまいも		
24	米飯	牛乳	豚肉 いか	牛乳	にんじん	エリンギ	たまねぎ	キャベツ たけのこ	米飯	油	小麦粉		
25	米飯	牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	大根 こんにゃく	たまねぎ	生姜 じゃがいも	米飯	油	ごま油		
○ 26	麦ごはん	牛乳	牛肉 鶏卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	なす 小松菜	きゅうり	麦ごはん	油			
27	おからパン	牛乳	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	大根	キャベツ じゃがいも	おからパン	油	じゃがいも		
28	米飯	牛乳	生揚げ 秋刀魚	牛乳	にんじん	なめこ	たまねぎ	白菜	米飯				
31	米飯	牛乳	鶏肉 たこ	牛乳	にんじん	たまねぎ	黄ピーマン	ぶなしめじ	米飯	油	小麦粉		

※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