

# 米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)11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  |                      |                                  |   |                                |                     |
|---|-----------|---|--|--|----------------------|----------------------------------|---|--------------------------------|---------------------|
| 文化の日<br>いい歯の日<br>勤労感謝の日<br>和食の日<br> |           | アップルパン 吹き寄せごはん<br>ポトフ きのこのかき玉スープ<br>弓ヶ浜味噌汁 秋の実りシチュー<br>ますの塩焼 焼ししゃも<br>かにのサラダ 春菊のおかか和え<br>カリフラワーのピクルス 大豆サラダ<br>富有柿 いい歯の日献立 |  | 大山の紅葉が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。11月の学校給食では、きのこや根菜、ブロッコリーや白菜等、秋が旬の食材や冬の野菜を取り入れた献立を計画しています。冬に向かって少しずつ寒さが増してきますので、その時季に必要な栄養素をより多く含んだ旬の食材をしっかりと食べ、寒さに負けない体づくりをしてほしいと思います。<br>また、11月8日の献立は、「いい歯(118)の日」にちなみ、丈夫で健康な歯やあごをつくるのによい、かみごたえのある食材を多く取り入れています。よくかんで食べることの大切さを知り、普段からよくかむことを意識して食べるようにしましょう。 |                      |                                  |   |                                |                     |
|   |           |   |  | 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                       |                     |
| 日   |           | 1群<br>(たんぱく質)   | 2群<br>(無機質)                                    | 3群<br>(カロテン)   | 4群<br>(ビタミンC)        | 5群<br>(炭水化物)                     | 6群<br>(脂質)                              |                                |                     |
| ○   | 1<br>(火)  | 米飯  | 牛乳<br>にらと春雨の中華スープ<br>スタミナ納豆<br>はりはり和え          | 鶏肉 味噌<br>納豆<br>豚肉  | 牛乳                   | にんじん にら<br>青ねぎ<br>小松菜            | たまねぎ<br>太もやし<br>大根                      | 米飯 春雨                          | 油<br>ごま油            |
|   | 2<br>(水)  | 米飯  | 牛乳<br>すきやき<br>あじの生姜焼<br>ゆかり和え                  | 牛肉<br>焼豆腐<br>あじ  | 牛乳                   | にんじん<br>春菊<br>赤じそ                | ごぼう 舞茸 白菜<br>こんにゃく 白ねぎ<br>生姜 きゅうり 大根    | 米飯 砂糖                          | 油                   |
|   | 4<br>(金)  | 米飯  | 牛乳<br>もみじ麩のすまし汁<br>チキン南蛮<br>しらす和え              | 豆腐<br>鶏肉   | 牛乳<br>わかめ<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>ほうれん草                    | 白ねぎ<br>キャベツ                             | 米飯 砂糖<br>もみじ麩<br>でん粉           | 油                   |
|   | 7<br>(月)  | 米飯  | 牛乳<br>マカロニスープ<br>豚肉とれんこんのバーベキューソース炒め<br>かにのサラダ | チキンハム<br>豚肉<br>かに  | 牛乳                   | にんじん ビーマン<br>さやいんげん<br>チンゲン菜     | たまねぎ<br>れんこん<br>きゅうり                    | 米飯<br>マカロニ<br>砂糖               | 油<br>マヨネーズ<br>(卵抜き) |
|   | 8<br>(火)  | ぶちぶち<br>ごはん   | 牛乳<br>根菜の炊き合わせ<br>さばの塩麹焼<br>磯香和え               | 豚肉<br>さば   | 牛乳<br>のり             | にんじん<br>絹さや<br>小松菜               | ごぼう 干しいたけ<br>れんこん こんにゃく<br>大根 白菜        | 玄米ごはん<br>里いも<br>砂糖             | 油                   |
|   | 9<br>(水)  | ※<br>中華おこわ  | 牛乳<br>豆腐シューマイ<br>アーモンド和え<br>みかんタルト             | 鶏肉 豆腐<br>いとよりだい  | 牛乳                   | にんじん<br>ほうれん草                    | たけのこ たまねぎ<br>エリンギ 枝豆 ししいたけ<br>ぜんまい キャベツ | 米飯 栗<br>シューマイの皮(小麦粉)<br>みかんタルト | ごま油<br>油<br>アーモンド   |
|   | 10<br>(木) | アップルパン  | 牛乳<br>ポトフ<br>ハムステーキ<br>海草サラダ                   | ポークウィンナー<br>鶏肉   | 牛乳<br>わかめ<br>寒天      | にんじん<br>パセリ<br>水菜                | キャベツ 大根<br>たまねぎ<br>スイートコーン              | アップルパン<br>じゃがいも                | 油                   |
|   | 11<br>(金) | 米飯  | 牛乳<br>●弓ヶ浜味噌汁<br>ますの塩焼<br>ブロッコリーのごま酢和え         | 生揚げ 味噌<br>ます<br>ロースハム  | 牛乳<br>スキムミルク         | にんじん<br>ブロッコリー                   | 白ねぎ<br>太もやし                             | 米飯<br>さつまいも<br>砂糖              | ごま                  |
|   | 14<br>(月) | 米飯  | 牛乳<br>わかめスープ<br>ブルコギ<br>中華サラダ                  | 鶏肉<br>牛肉   | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>赤ビーマン<br>チンゲン菜           | 干しいたけ 白ねぎ<br>たまねぎ エリンギ<br>太もやし きゅうり     | 米飯<br>ビーフン<br>砂糖               | 油<br>ごま             |
|   | 15<br>(火) | 米飯  | 牛乳<br>けんちん汁<br>赤がれいの南蛮漬<br>ブロッこんぶ              | 豆腐<br>赤がれい   | 牛乳<br>昆布             | にんじん<br>青ねぎ<br>ブロッコリー            | 大根 ごぼう<br>こんにゃく<br>キャベツ                 | 米飯<br>でん粉<br>砂糖                | 油<br>ごま油            |
|   | 16<br>(水) | 米飯  | 牛乳<br>なめこの味噌汁<br>和風おろしハンバーグ<br>春菊のおかか和え        | 生揚げ 味噌<br>鶏肉 豚肉<br>かつお節  | 牛乳                   | にんじん<br>春菊<br>ほうれん草              | なめこ たまねぎ<br>白ねぎ 大根<br>キャベツ              | 米飯                             |                     |
|   | 17<br>(木) | コッペパン   | 牛乳<br>白菜と肉団子のスープ<br>大学いも<br>ツナサラダ              | 豚肉<br>まぐろフレーク  | 牛乳                   | にんじん<br>にら<br>チンゲン菜              | メンマ<br>白菜<br>太もやし                       | コッペパン<br>さつまいも<br>砂糖           | 油<br>ごま油            |
| ○   | 18<br>(金) | 麦ごはん  | 牛乳<br>チキンカレー<br>ポークウィンナー<br>カリフラワーのピクルス        | 鶏肉<br>ポークウィンナー   | 牛乳                   | にんじん<br>グリーンアスパラガス               | たまねぎ りんご<br>カリフラワー<br>きゅうり              | 麦ごはん 砂糖<br>じゃがいも<br>レンズ豆       | 油                   |
|   | 21<br>(月) | ※<br>吹き寄せ<br>ごはん  | 牛乳<br>はまちの照焼<br>●ミモザ和え<br>りんごゼリー               | 鶏肉<br>はまち<br>鶏卵  | 牛乳                   | にんじん<br>ほうれん草                    | 舞茸<br>ぶなしめじ<br>キャベツ                     | 米飯<br>ぎんなん<br>りんごゼリー           | 油                   |
|   | 22<br>(火) | 米飯  | 牛乳<br>豚汁<br>ささみフライ<br>まごわやさしい煮物                | 豚肉 鶏肉<br>味噌 大豆<br>ちくわ  | 牛乳<br>ひじき            | にんじん<br>さやいんげん                   | ごぼう 白菜 白ねぎ<br>切干大根 干しいたけ<br>スイートコーン     | 米飯 砂糖<br>里いも<br>パン粉 小麦粉        | 油<br>ごま<br>ごま油      |
| ○   | 24<br>(木) | こめっこ<br>パン  | 牛乳<br>●秋の实りシチュー<br>いわしのトマト煮<br>フレチサラダ          | いわし<br>ロースハム   | 牛乳<br>スキムミルク         | ブロッコリー<br>にんじん トマト<br>水菜         | たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>キャベツ                   | 米粉パン<br>ぎんなん<br>さつまいも          | 油                   |
|   | 25<br>(金) | 米飯  | 牛乳<br>キムチスープ<br>いかの天ぷら<br>大豆サラダ                | 牛肉<br>いか<br>大豆   | 牛乳                   | にら<br>にんじん<br>チンゲン菜              | 白菜<br>太もやし<br>キャベツ                      | 米飯<br>小麦粉<br>マヨネーズ<br>(卵抜き)    | 油                   |
|   | 28<br>(月) | 米飯  | 牛乳<br>長いものうま煮<br>焼ししゃも<br>田舎和え                 | 鶏肉   | 牛乳<br>子持ちししゃも        | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜            | こんにゃく<br>たまねぎ<br>白菜 大根                  | 米飯<br>長いも<br>砂糖                | 油                   |
|   | 29<br>(火) | 米飯  | 牛乳<br>●きのこのかき玉スープ<br>酢豚<br>切干大根のナムル            | 豆腐<br>鶏卵<br>豚肉   | 牛乳                   | にんじん ビーマン<br>青ねぎ 赤ビーマン<br>ブロッコリー | ぶなしめじ えのき茸<br>たまねぎ 切干大根<br>太もやし         | 米飯 砂糖<br>小麦粉<br>でん粉            | 油<br>ごま<br>ごま油      |
|   | 30<br>(水) | 米飯  | 牛乳<br>かぶの味噌汁<br>秋刀魚のゆずこしょう焼<br>五目きんぴら 富有柿      | 味噌<br>秋刀魚<br>牛肉  | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>さやいんげん                   | 白かぶ 白ねぎ 白菜<br>ゆず ごぼう れんこん<br>こんにゃく 富有柿  | 米飯<br>砂糖                       | 油<br>ごま             |

※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