

米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)12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					
冬至 クリスマス 大晦日 		だんごろけめし おでん 寄せ鍋 白菜のクリームシチュー 豚肉とれんこんの味噌炒め はたはたの天ぷら ブロッコリーの中中華サラダ ほたてと水菜のサラダ ほうれん草の田舎和え かぶのゆず香りとえ クリスマス献立 冬至献立		12月に入り、寒さも本格的になってきました。今月の学校給食では、鍋物や煮物、具沢山の汁やでん粉のトロみをつけた温かい汁、香辛料を使った味付けのおかずなど、体の中から温まる献立を計画しています。また、ブロッコリーやカリフラワー、ほうれん草、小松菜、白菜、大根、白ねぎなどの冬野菜をたくさん使い、病気に負けないよう免疫力を高める献立も多く取り入れています。旬を迎えた冬野菜は栄養価が高く、味も甘くおいしくなっています。温かい料理や、おいしい冬野菜をしっかり食べて、これから流行する風邪や、インフルエンザ、ノロウイルスに負けない体づくりをしましょう。 これから年末にかけては、冬休みに入り、クリスマスや大晦日などの楽しい行事も多く、食生活や生活リズムが乱れやすくなります。家族や友達と楽しく過ごしつつ、規則正しい生活をこころがけて、元気に新年を迎えられるように準備をしましょう。					
				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 (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 (木)	黒糖パン	牛乳 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天 茎わかめ	にんじん パセリ チンゲン菜	キャベツ たまねぎ 大根	黒糖パン マーマレード		
2 (金)	米飯	牛乳 小松菜つみれのすまし汁 豚肉とれんこんの味噌炒め 白菜のごま酢和え	大豆 豆腐 味噌 豚肉	牛乳	小松菜 水菜 にんじん 青ねぎ	干しいたけ れんこん こんにゃく 白菜 太もやし	米飯 砂糖	油 ごま	
5 (月)	米飯	牛乳 おでん さばの塩焼 アーモンド和え	牛肉 がんもどき さば	牛乳 昆布	さやいんげん 小松菜 にんじん	大根 こんにゃく キャベツ	米飯 里いも 砂糖	アーモンド	
6 (火)	米飯	牛乳 白湯スープ 春巻 ブロッコリーの中中華サラダ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	干しいたけ 白菜 たけのこ キャベツ たまねぎ 太もやし	米飯 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま油	
7 (水)	※ だんごろけ めし	牛乳 はまちの照焼 磯香和え さつまいもと栗のタルト	豆腐 油揚げ はまち	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ ほうれん草	ごぼう こんにゃく キャベツ	米飯 さつまいもと栗のタルト	ごま油	
8 (木)	コッペパン	牛乳 ●白菜のクリームシチュー デミグラスソースハンバーグ ほたてと水菜のサラダ	鶏肉 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 水菜	たまねぎ 白菜 ぶなしめじ 大根	コッペパン 白いんげん豆	油	
9 (金)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 鮭フライ 切干大根の炒め煮	味噌 鮭 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	白ねぎ 切干大根 干しいたけ	米飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	
12 (月)	米飯	牛乳 寄せ鍋 焼ししゃも ごまマヨ和え	鶏肉 焼豆腐	牛乳 子持ちししゃも	にんじん チンゲン菜	白菜 白ねぎ ぶなしめじ ごぼう キャベツ	米飯 くずきり	ごま マヨネーズ (卵抜き)	
13 (火)	米飯	牛乳 ●もずくのかき玉スープ メンチカツ もやしのナムル	鶏卵 豚肉 チキンハム	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ 水菜	たまねぎ 大根 太もやし	米飯 パン粉 小麦粉	油 ごま油	
14 (水)	米飯	牛乳 さつまいもの味噌汁 いわしの煮付 ほうれん草の田舎和え	味噌 いわし	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ 生姜 キャベツ 大根	米飯 さつまいも		
15 (木)	小型パン	牛乳 マカロニスープ ローストチキン もみの木サラダ クリスマスケーキ	豚肉 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー キャベツ スイートコーン	小型パン マカロニ クリスマスケーキ	油	
16 (金)	米飯	牛乳 肉じゃが はたはたの天ぷら ゆかり和え	豚肉 生揚げ はたはた	牛乳	にんじん さやいんげん 赤じそ	こんにゃく たまねぎ きゅうり 白菜	米飯 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油	
19 (月)	麦ごはん	牛乳 ポークカレー ●オムレツ 大根サラダ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	たまねぎ りんご 大根	麦ごはん じゃがいも	油	
20 (火)	米飯	牛乳 キムチチゲ 蒸しシューマイ ブロッコリーのおかか和え	牛肉 豚肉 焼豆腐 味噌 かつお節	牛乳	春菊 にんじん ブロッコリー	白菜 干しいたけ たまねぎ キャベツ	米飯 シューマイの皮 (小麦粉)		
21 (水)	米飯	牛乳 かぼちゃの味噌汁 鶏肉の白ねぎ南蛮 かぶのゆず香りとえ	生揚げ 味噌 鶏肉	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白ねぎ 白かぶ 白菜 きゅうり ゆず	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油	

※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