

米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017年)1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					
正月 七草 成人の日 全国学校給食週間 		いただき 白玉雑煮 七宝煮 ぶりの照焼 紅白なます 小松菜の磯香和え 花野菜のサラダ 児童・生徒から募集した料理をもとにしたメニュー		新年あけましておめでとうございます。 1月の学校給食では、「白玉雑煮」、「ぶりの照焼」、「紅白なます」、「七宝煮」など、お正月らしい縁起のよい食材を使った料理や、旬の野菜を多く使った献立を計画しています。また、1月24日から30日は全国学校給食週間です。そこで、鳥取県西部の郷土料理「いただき」や、4年生以上の児童・生徒から募集した「ふるさとの食べ物を使った料理」を取り入れています。ふるさとの恵みに感謝して、味わって食べて欲しいと思います。採用された料理については、給食日より「こめっこ」でも紹介していますので、そちらもあわせてご覧ください。					
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)
10 (火)	米飯	牛乳	白玉雑煮 ぶりの照焼 紅白なます	ぶり 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	白かぶ 大根 干しいたけ	米飯 もち 砂糖	ごま
11 (水)	米飯	牛乳	春雨スープ 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリー	豚肉 なると	牛乳 昆布	にんじん ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー	キャベツ こんにゃく たまねぎ 太もやし	米飯 春雨 砂糖	油 ごま油
12 (木)	米飯	牛乳	七宝煮 さばの塩麹焼 はりはり和え	鶏肉 黒豆 さば	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ こんにゃく 太もやし	米飯 砂糖 里いも 栗	油
13 (金)	黒糖パン	牛乳	白菜のコンソメスープ ★鳥取特産いっばいソースハンバーグ ★鳥取スーパーポテトサラダ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	白菜 たまねぎ 白ねぎ エリンギ 梨 きゅうり らっきょう	黒糖パン マカロニ さつまいも	マヨネーズ (卵抜き)
16 (月)	※ ★鳥取全開 もりもりおこわ	牛乳	ささみフライ アーモンド和え メープルマフィン	豆腐竹輪 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	干しいたけ 白ねぎ 白菜	米飯 さつまいも 小麦粉 パン粉 メープルマフィン	ごま油 アーモンド 油
17 (火)	米飯	牛乳	えびとピーフンのスープ ポークシューマイ じゃこ大根のサラダ	豚肉 えび	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲン菜 水菜	キャベツ 大根 たまねぎ	米飯 ピーフン シューマイの皮(小麦粉) パン粉	ごま油
18 (水)	米飯	牛乳	●★今年の干支だよー鳥取ドン!! 焼ししゃも ごま酢和え	鶏肉 鶏卵	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜 チンゲン菜	たまねぎ ごぼう 白ねぎ こんにゃく 干しいたけ キャベツ	米飯 でん粉 砂糖	油 ごま
19 (木)	米飯	牛乳	あご団子汁 ★にんじんと大山ブロッコリーのふるさと大好きかきあげ 小松菜の磯香和え	とびうお 味噌 生揚げ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ 小松菜 ブロッコリー	太もやし 大根 白ねぎ	米飯 さつまいも でん粉 小麦粉	油
○ 20 (金)	おからパン	牛乳	●★鳥取県のあったかほっこりいも&いもシチュー ポークウィンナー カラフルサラダ	鶏肉 ポークウィンナー	牛乳 スキムミルク	にんじん 水菜 ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 白ねぎ 黄ピーマン スイートコーン	おからパン さつまいも じゃがいも	油
23 (月)	米飯	牛乳	キムチスープ かつおフライ 茎わかめのナムル	豚肉 かつお 豆腐	牛乳 茎わかめ	にら チンゲン菜 にんじん	白菜 ふなしめじ 大根	米飯 小麦粉 パン粉	油 ごま
○ 24 (火)	麦ごはん	牛乳	★ふるさと特産ぎゅっとカレー ●オムレツ 花野菜のサラダ	牛肉 鶏卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー 白ねぎ キャベツ らっきょう	麦ごはん 長いも じゃがいも	油
25 (水)	米飯	牛乳	★ごっつお汁 さんまの塩焼 田舎和え	鶏肉 さんま 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 白ねぎ	米飯 さつまいも	ごま油
26 (木)	※ いただき	牛乳	メンチカツ おかか和え みかんゼリー	油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいたけ 太もやし	米飯 小麦粉 パン粉 みかんゼリー	油
27 (金)	コッパパン	牛乳	★鳥取県の恵みをぎゅーっとつめたほくほくポトフ ★鶏肉の梨ねぎソース 海藻サラダ	ポークウィンナー 鶏肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ブロッコリー 水菜	たまねぎ キャベツ 白菜 きゅうり 白ねぎ 梨	コッパパン さつまいも じゃがいも	
30 (月)	※ ★鳥取たっぷり たきこみご飯	牛乳	さわらのみりん焼 ごま和え りんごタルト	鶏肉 さわら	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 白ねぎ ごぼう	米飯 さつまいも りんごタルト	油 ごま
31 (火)	米飯	牛乳	★大地と海入りの宝石箱や〜!かに入り ★あじ南ばん らっきょうタルタルそえ ゆかり和え	かに あじ 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ 赤じそ	キャベツ らっきょう きゅうり 白ねぎ 大根	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油 マヨネーズ (卵抜き)

※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

★印は児童・生徒から募集した料理をもとにしたメニュー