

米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017年) 2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					
 節分 立春		キャロットパン 粕汁 呉汁 えび団子と白菜のスープ かぶのコンソメスープ ブロッコリーのポターージュ さわらの西京焼 切干大根の中華サラダ 雪ん子サラダ 節分献立		2月3日は節分、そして翌日4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、2月はまだまだ気温が低く、厳しい寒さが続きます。2月の学校給食では、寒さを乗り切るために栄養たっぷりのブロッコリーや大根、白菜などの旬の野菜や、体が温まる具だくさんの粕汁や呉汁などを計画しています。また、3日には節分にちなんで、いわしや大豆を使った洋風メニューが登場します。「年間間いがふりかかることがないように」という願いがこめられています。 これからまだしばらくは、風邪やインフルエンザに加えて、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の流行も心配されます。手洗い・うがいと併せて、食事でしっかり栄養をとり、適度な運動と十分な睡眠も心がけ、毎日元気に過ごせる体づくりをしましょう。					
				材料の種類と体内での働き					
日	献立名		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)	
1 (水)	米飯	牛乳	もずくスープ 豚肉のキムチ炒め 切干大根の中華サラダ	豚肉	牛乳 もずく	にんじん にら ブロッコリー	ぶなしめじ たまねぎ 白ねぎ 白菜 太もやし 生姜 切干大根 キャベツ	米飯	油 ごま油
2 (木)	米飯	牛乳	高野豆腐の含め煮 昆布巻の天ぷら アーモンド和え	高野豆腐 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ ごぼう 白菜 太もやし かんぴょう	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油 アーモンド
3 (金)	コッペパン	牛乳	ハムコーンスープ いわしフライ 大豆サラダ	ロースハム いわし 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	スイートコーン たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ (卵抜き)
6 (月)	米飯	牛乳	ヨネギーズスープ チキンフランク 大根サラダ	チキンフランク まぐろフレーク	牛乳	にんじん 水菜	キャベツ 白ねぎ ぶなしめじ 大根	米飯 じゃがいも	油
7 (火)	米飯	牛乳	粕汁 さばのカレー焼 白菜の煮浸し	豚肉 味噌 さば 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 白ねぎ 白菜	米飯 里いも 酒粕	
8 (水)	米飯	牛乳	えび団子と白菜のスープ 春巻 春雨サラダ	えび たら 豚肉	牛乳	にら にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ たまねぎ 太もやし きゅうり たけのこ キャベツ	米飯 春巻の皮(小麦粉) 春雨 砂糖	油
9 (木)	米飯	牛乳	おでん ますの塩焼 ごま和え	がんもどき 鶏肉 ます	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 こんにゃく キャベツ	米飯 里いも 砂糖	ごま
10 (金)	キャロットパン	牛乳	かぶのコンソメスープ ハンバーグ じゃこのサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	白菜 たまねぎ 白かぶ キャベツ	キャロットパン	油
13 (月)	※ 五目炊き込み ごはん	牛乳	あじメンチカツ 磯香和え 青りんごゼリー	鶏肉 あじ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	舞茸 ごぼう 白菜	米飯 小麦粉 パン粉 青りんごゼリー	油
14 (火)	米飯	牛乳	マーボー大根 えびシューマイ 茎わかめ和え	豚肉 味噌 えび たら	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	大根 太もやし 干しいたけ たけのこ 生姜 たまねぎ キャベツ	米飯 砂糖 シューマイの皮(小麦粉)	油 ごま
15 (水)	米飯	牛乳	マカロニスープ 豚肉のバーベキューソース炒め ●雪ん子サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ れんこん 大根 カリフラワー	米飯 マカロニ 砂糖	油
16 (木)	米飯	牛乳	呉汁 沖ぶりのみりん焼 甘酢和え	生揚げ 大豆 味噌 ロースハム 沖ぶり(シルバー)	牛乳	にんじん 青ねぎ 水菜	白菜 えのき茸 キャベツ	米飯 砂糖	
○ 17 (金)	コッペパン	牛乳	●ブロッコリーのポターージュ 鶏肉のマーマレード焼 コールスロー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン	たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも マーマレード	
20 (月)	米飯	牛乳	みぞれ汁 鮭の甘酢炒め ゆかり和え	生揚げ 鮭	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン 赤しそ	大根 なめこ たまねぎ きゅうり 白菜	米飯 里いも 小麦粉 でん粉 砂糖	油
○ 21 (火)	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ●ほうれん草オムレツ 花野菜サラダ	牛肉 鶏卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ エリンギ カリフラワー キャベツ	麦ごはん	油
22 (水)	※ キムタク ごはん	牛乳	ささみフライ しらす和え バナナスティックケーキ	焼豚 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	白菜 大根 太もやし	米飯 パン粉 小麦粉 バナナスティックケーキ	ごま油 油
23 (木)	米飯	牛乳	味噌けんちん汁 焼がれい 千草和え	豆腐 味噌 赤がれい ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 ごぼう こんにゃく 白ねぎ えのき茸	米飯	ごま油
24 (金)	小型パン	牛乳	しょうゆラーメン いかの天ぷら 海藻サラダ	なると いか	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ブロッコリー	たけのこ 白ねぎ 太もやし 大根	小型パン 中華そば 小麦粉	油
27 (月)	米飯	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 さわらの西京焼 田舎和え	鶏肉 さわら 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ こんにゃく 枝豆 太もやし 大根	米飯 じゃがいも 砂糖	油
○ 28 (火)	米飯	牛乳	小松菜つみれのすまし汁 スタミナ納豆 即席漬	たら 味噌 いとよりだい 納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 青ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯	油 ごま油

※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