

米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017年) 3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					
桃の節句 卒業式 修了式 		赤飯 ゆばのすまし汁 わかめの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ さわらの照焼 白和え ひじきの炒め煮 ひな祭り献立 卒業お祝い献立		日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。小学6年生、中学3年生のみなさんは、いよいよ卒業です。3月の学校給食は、行事食としてひな祭り献立(1日)や卒業お祝い献立(中学校・市立米子養護学校・県立米子養護学校は2日、小学校は16日)を取り入れています。また、この学年での給食時間が思い出に残る楽しいひとときになるようにと、人気メニューや食べやすい献立を多く取り入れました。一年間を振り返りながら、楽しく食べて過ごして欲しいと思います。給食では、年間を通して旬の食材や地場産物を生かした献立、郷土料理や行事食などを積極的に取り入れてきました。子ども達はもちろんですが、家庭でも給食を通して食の関心を深めていただけたらと思います。					
				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 (水)	※ ひな寿司	牛乳 竹輪の磯辺揚げ 白和え ひな祭りゼリー		焼竹輪 豆腐	牛乳 青のり	にんじん 絹さや ほうれん草	れんこん 干しいたけ 白菜 たけのこ かんぴょう	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖 ひな祭りゼリー	油 ごま
2 (木)	(小) 米飯 (中・養護学校) ※赤飯	牛乳 もずくのすまし汁 鶏の照焼 (中・養護学校)ごま塩 千草和え (中・養護学校)お祝いケーキ		鶏肉 豆腐 ロースハム	牛乳 もずく	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ えのき茸	(小)米飯 (中・養護学校)赤飯 (中・養護学校)お祝いケーキ	(中・養護学校) ごま ごま油
3 (金)	黒糖パン	牛乳 コンソメスープ 鮭フライ ごぼうサラダ		鮭 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	キャベツ たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	黒糖パン 小麦粉 パン粉	ごま 油 マヨネーズ (卵抜き)
6 (月)	米飯	牛乳 ミネストローネ 鶏肉のレモンマリネ コールスロー		ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー レモン スイートコーン	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉 マカロニ	油
7 (火)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー ポークウインナー 海草サラダ		牛肉 ポークウインナー	牛乳 ひじき 寒天	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご 大根	麦ごはん じゃがいも レンズ豆	油
8 (水)	米飯	牛乳 焼豚スープ いかの天ぷら 春雨サラダ		焼豚 いか	牛乳	にんじん	キャベツ ぶなしめじ きゅうり 太もやし	米飯 でん粉 春雨 小麦粉	ごま ごま油 油
9 (木)	米飯	牛乳 なめこ汁 さばの生姜焼 磯香和え		生揚げ 味噌 さば	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ 小松菜	なめこ 大根 白菜 生姜	米飯	
10 (金)	レーズンパン	牛乳 オニオンスープ チキンカツ 花野菜サラダ		ベーコン 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ レタス カリフラワー キャベツ	レーズンパン 小麦粉 パン粉	油
13 (月)	米飯	牛乳 わかめの味噌汁 はまちのみりん焼 田舎和え		はまち 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 白ねぎ 太もやし	米飯	
14 (火)	米飯	牛乳 いももちスープ 回鍋肉 ブロッこんぶ		豚肉 味噌	牛乳 昆布	にんじん チンゲン菜 ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ 大根 キャベツ	米飯 いももち 砂糖	油 ごま ごま油
15 (水)	米飯	牛乳 高野豆腐の含め煮 いわしの煮付 甘酢和え		鶏肉 高野豆腐 いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 干しいたけ キャベツ ごぼう 梅肉 たまねぎ きゅうり	米飯 砂糖	油
16 (木)	(小) ※赤飯 (中・養護学校) 米飯	牛乳 ゆばのすまし汁 豚ロースカツ (小)ごま塩 アーモンド和え (小)お祝いケーキ		ゆば 焼竹輪 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 青ねぎ	太もやし えのき茸	(小)赤飯 小麦粉 パン粉 梅 (中・養護学校)米飯 (小)お祝いケーキ	(小)ごま 油 アーモンド
17 (金)	コッペパン	牛乳 ●コーンクリームスープ 手ごねハンバーグ 大根サラダ		牛肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ 水菜 ブロッコリー	たまねぎ 大根 白ねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも パン粉 でん粉	
21 (火)	米飯	牛乳 ●かき玉汁 さわらの照焼 ひじきの炒め煮		鶏卵 さわら 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 赤ピーマン さやいんげん	白ねぎ れんこん たまねぎ こんにゃく	米飯 砂糖	油
22 (水)	米飯	牛乳 豚肉と大根の中華煮 えびシューマイ もやしのナムル		豚肉 味噌 生揚げ えび たら	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たけのこ こんにゃく 大根 生姜 たまねぎ キャベツ 太もやし	米飯 砂糖 シューマイの皮 (小麦粉)	油 ごま油
23 (木)	米飯	牛乳 白湯スープ 酢豚 ゆかり和え		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら ピーマン 赤じそ 赤ピーマン	干しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり たまねぎ	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	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

レシピ紹介

★学校給食献立から一品紹介します。ぜひご家庭でアレンジしてお試しください。

◎竹輪の磯辺揚げ

—材料(4人分)—

—作り方—

- 竹輪……………2本
- 小麦粉……………15g
- でん粉……………5g
- ベーキングパウダー…適量
- 青のり粉……………適量
- 揚げ油……………適量

- 竹輪はイラストのように4分の1に切る。
- 小麦粉、でん粉、ベーキングパウダーをよく混ぜ合わせておき、適量の水を加え軽く混ぜ、衣をつくる。
(衣がさらさらしすぎると竹輪に付かないので、水の量は粉の量より少な目がおすすです)

- 竹輪に衣をまぶし、油で揚げる。
- 色よく揚がったら出来上がり。

青のり粉の代わりにごまやゆかり、カレー粉を使っても、おいしく出来ます。

