

# 米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017年)4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					
 始業式 入学式 進級		たけのごはん 春野菜のコンソメスープ なら菜スープ 若竹汁 ふきと高野豆腐の含め煮 フランクのグリーンフライ いわしの煮付 うどの五目炒め 春キャベツのサラダ 入学・進級お祝い献立		入学・進級おめでとうございます。新しい学年、学級でのスタートに、子どもたちもわくわく、どきどきしていることと思います。給食時間も新しい友達や先生と一緒に楽しく過ごし、新しい環境に早く慣れてほしいと思います。 4月の学校給食では、13日に子どもたちの入学・進級をお祝いした献立を計画しています。また、旬を迎えるキャベツやふき、うど、たけのこ、わかめなどを使い、春を感じられる献立も多く取り入れています。 学校給食では、一年を通して旬の食材や地元の食材を使って、和食・洋食・中華などさまざまな料理が登場します。初めて口にする食べ物や、苦手な食べ物が出ることもあるかもしれませんが、いろいろな食べ物に挑戦し、心身ともに健やかに成長できることを願っています。					
				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)	
11 (火)	米飯	牛乳	わかめスープ 春巻 ブロッコリー中華和え	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ ブロッコリー	白ねぎ ふなしめじ 太もやし キャベツ たまねぎ 大根	米飯 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま油
○ 12 (水)	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー ハムステーキ フレンチサラダ	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス 水菜	たまねぎ りんご スイートコーン きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油
13 (木)	黒米ごはん	牛乳	さくら麩のすまし汁 さわらの西京焼 ごま塩 干草和え お祝いゼリー	豆腐 さわら 味噌 ロースハム	牛乳	にんじん 三つ葉 ほうれん草	たまねぎ えのき茸	黒米ごはん さくら麩 お祝いゼリー	ごま ごま油
14 (金)	黒糖パン	牛乳	春野菜のコンソメスープ フランクのグリーンフライ 海草サラダ	チキンフランク	牛乳 わかめ 寒天 ひじき	豆苗 にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ きゅうり 大根	黒糖パン 小麦粉 じゃがいも	油
17 (月)	米飯	牛乳	生揚げの味噌汁 ますの塩焼 うどの五目炒め	生揚げ 味噌 ます 牛肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン さやいんげん	たまねぎ 白ねぎ ごぼう うど こんにゃく	米飯 砂糖	油
18 (火)	※ たけのこ ごはん	牛乳	メンチカツ 春雨の甘酢和え りんごタルト	鶏肉 豚肉 焼竹輪	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	干しいたけ たけのこ わらび たまねぎ キャベツ	米飯 春雨 砂糖 小麦粉 パン粉 りんごタルト	油
19 (水)	米飯	牛乳	なら菜スープ 鶏の照焼 切干大根のナムル	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ 白ねぎ 切干大根 太もやし	米飯	ごま ごま油
20 (木)	米飯	牛乳	肉じゃが いわしの煮付 ゆかり和え	豚肉 生揚げ いわし	牛乳	にんじん 赤しそ	こんにゃく 枝豆 たまねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり	米飯 じゃがいも 砂糖	油
21 (金)	コッペパン	牛乳	マカロニスープ ●オムレツ アスパラサラダ いちごジャム	ベーコン 鶏卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ ふなしめじ 大根	コッペパン マカロニ いちごジャム	油
24 (月)	米飯	牛乳	春大根の味噌汁 はまちのみりん焼 磯香和え	豚肉 味噌 はまち	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 たまねぎ キャベツ	米飯	
25 (火)	米飯	牛乳	いももちスープ 鶏のチリソースがらめ アーモンド和え	鶏肉	牛乳	豆苗 にんじん ほうれん草	白ねぎ 枝豆 ふなしめじ たまねぎ 太もやし	米飯 いももち 小麦粉 でん粉	油 アーモンド
26 (水)	米飯	牛乳	ふきと高野豆腐の含め煮 焼ししゃも ブロッこんぶ	豚肉 高野豆腐	牛乳 子持ちししゃも 昆布	にんじん さやいんげん ブロッコリー	干しいたけ ふき たまねぎ ごぼう キャベツ	米飯 砂糖	油 ごま油
27 (木)	米飯	牛乳	若竹汁 竹輪の天ぷら ごま和え	焼竹輪 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	たけのこ 太もやし	米飯 小麦粉 でん粉	油 ごま
○ 28 (金)	コッペパン	牛乳	●コーンクリームスープ デミグラスソースハンバーグ 春キャベツのサラダ	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ 水菜	たまねぎ スイートコーン 大根 キャベツ	コッペパン じゃがいも	

※印はアルファード米使用

○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

学校給食献立の中から一品紹介します。ぜひご家庭でアレンジしながらお試しください。

### たけのごはん

《材料(5人~6分)》

- |         |      |         |          |
|---------|------|---------|----------|
| ・精白米    | 3合   | ・和風だしの素 | 小さじ1/2   |
| ・鶏肉もも皮付 | 70g  | ・しょうゆ   | 小さじ1と1/2 |
| ・たけのこ水煮 | 140g | ・薄口しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| ・にんじん   | 60g  | ・みりん    | 大さじ1     |
| ・干しいたけ  | 7g   | ・塩      | 少々       |
| ・わらび水煮  | 50g  | ・水      | 600cc    |

《作り方》

- ① 精白米は洗ってざるにあげておく。
- ② 鶏肉は1cm角、たけのこ水煮は短冊切り、にんじんは千切り、干しいたけは戻してスライス、わらび水煮は3cmに切る。
- ③ 炊飯器に①と調味料、水を加え、よく混ぜる。
- ④ ②を加えて炊く。

