

# 米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017年)5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					
子どもの日 端午の節句 八十八夜 		かつおごはん いわしのかば焼 抹茶パン 豆腐竹輪の新茶揚げ 絹さやの味噌汁 グリーンポターージュ 新たまねぎの卵とじ 豚肉とたけのこの煮物 山菜の磯香和え アスパラサラダ スナップえんどうのサラダ レタスと甘夏柑のサラダ		新学期が始まり、早くも1ヶ月が経とうとしています。子ども達は、新しい学校生活に少しずつ慣れてきた頃ではないかと思いますが、同時に緊張感がやわらぎ、疲れが出やすい時季です。そこで5月の学校給食では、疲労回復やスタミナアップに効果のあるビタミンB1が豊富な食品(豚肉、種実、大豆製品など)を使った料理や、旬の食材(新じゃがいも、新たまねぎ、新茶、グリーンアスパラガス、絹さや、スナップえんどう、山菜など)をたっぷり取り入れています。また、8日には端午の節句にちなんで「かつおごはん」と「柏もち」を計画しています。 季節の味を楽しみながら給食をしっかりと食べ、元気に過ごして欲しいと思います。					
				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 (月)	米飯	牛乳 わらびの味噌汁 さばの塩麹焼 ごま酢和え	生揚げ 味噌 さば	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	わらび たまねぎ 白ねぎ 大根	米飯 砂糖	ごま	
2 (火)	米飯	牛乳 オニオンスープ 豚肉のバーベキューソース炒め コールスロー	チキンウインナー 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ えのき茸 れんこん キャベツ スイートコーン	米飯 砂糖	油	
8 (月)	※ かつおごはん	牛乳 チキン南蛮 田舎和え 柏もち	かつおフレーク 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 生姜 キャベツ 大根 太もやし	米飯 でん粉 砂糖 柏もち	油	
9 (火)	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス えびフライ レタスと甘夏柑のサラダ	牛肉 えび	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラガス	たまねぎ エリンギ 大根 レタス 甘夏みかん	米飯 小麦粉 パン粉	油	
10 (水)	米飯	牛乳 ビーフンスープ 回鍋肉 荳わかめのナムル	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜 にら	干しいたけ 白ねぎ キャベツ 太もやし きゅうり	米飯 ビーフン 砂糖	油 ごま	
11 (木)	米飯	牛乳 絹さやの味噌汁 鮭の塩焼 干草和え	味噌 鮭 コースハム	牛乳	絹さや にんじん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ えのき茸	米飯 じゃがいも	ごま油	
12 (金)	小型パン	牛乳 野菜たっぷり焼そば 鶏の照焼 海草サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天 わかめ ひじき	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ 太もやし キャベツ きゅうり	小型パン 中華そば	油	
15 (月)	米飯	牛乳 豚肉とたけのこの煮物 いわしのかば焼 アーモンド和え	豚肉 生揚げ いわし	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにゃく キャベツ	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油 アーモンド	
16 (火)	米飯	牛乳 ワンタンスープ ピピンパ ゆかり和え	鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草 赤じそ	たまねぎ 大豆もやし ぜんまい 生姜 白菜 キャベツ きゅうり	米飯 ワンタン(小麦粉)	油 ごま ごま油	
17 (水)	米飯	牛乳 ●にら玉汁 さわらのみりん焼 スナップえんどうのサラダ	鶏卵 さわら 鶏肉	牛乳	にんじん にら スナップえんどう	たまねぎ ぶなしめじ 大根	米飯	マヨネーズ (卵抜き)	
18 (木)	米飯	牛乳 豚汁 豆腐竹輪の新茶揚げ 山菜の磯香和え	豚肉 味噌 豆腐竹輪	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 抹茶	ごぼう 大根 白ねぎ わらび ぜんまい ふき 太もやし	米飯 里いも 小麦粉 でん粉	油	
19 (金)	コッペパン	牛乳 ●グリーンポターージュ チキンウインナー 焼豚とセロリーのサラダ	チキンウインナー 焼豚	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ セロリー	コッペパン じゃがいも	油	
22 (月)	※ チキンライス	牛乳 かつおフライ アスパラサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 かつお	牛乳	にんじん さやいんげん グリーンアスパラガス	マッシュルーム たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり	米飯 レンズ豆 小麦粉 パン粉 はちみつレモンゼリー	油	
23 (火)	米飯	牛乳 けんちん汁 豚肉とにらのスタミナ炒め しらす和え	豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 青ねぎ にら 小松菜	大根 こんにゃく たまねぎ 太もやし	米飯 砂糖	油	
24 (水)	米飯	牛乳 中華丼 豆腐シューマイ フロッこんぶ	豚肉 いか 豆腐 すけとうだら	牛乳 昆布	にんじん 絹さや ブロッコリー	たまねぎ エリンギ 生姜 たけのこ しいたけ キャベツ 枝豆 大根	米飯 でん粉 砂糖 シューマイの皮 (小麦粉)	油 ごま油	
25 (木)	米飯	牛乳 わかめの味噌汁 はまちの照焼 五目きんぴら	味噌 油揚げ はまち 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	えのき茸 太もやし 白ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん	米飯 砂糖	油 ごま	
26 (金)	抹茶パン	牛乳 レタスとトマトのスープ ハムステーキ ポテトサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ レタス きゅうり スイートコーン	抹茶パン じゃがいも	マヨネーズ (卵抜き)	
29 (月)	米飯	牛乳 ●新たまねぎの卵とじ あじの煮付 ごま和え	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 あじ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	キャベツ たまねぎ 干しいたけ 太もやし	米飯 砂糖	油 ごま	
30 (火)	麦ごはん	牛乳 コンソメスープ ドライカレー 大根とおかかのサラダ	牛肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん 豆苗 水菜	セロリー たまねぎ 大根 ぶなしめじ レーズン きゅうり スイートコーン	麦ごはん じゃがいも	油	
31 (水)	米飯	牛乳 もずくスープ 若鶏のから揚げ ブロッコリーの中華和え	焼豚 鶏肉	牛乳 もずく	青ねぎ にんじん ブロッコリー	太もやし たまねぎ 生姜 キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉	ごま油 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