

米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017年)6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					
食育月間 歯と口の健康週間 入梅 		しらすごはん キャロットパン みょうがとつみれの味噌汁 アスパラガスのポタージュスープ 新じゃがのうま煮 あじフライ ごぼうサラダ 枝豆の塩茹で 梅酢和え らっきょうサラダ 歯と口の健康週間献立		日に日に暑さが増してきました。今月は、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり体調管理が難しい月です。体調を崩さないためにも、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えるとともに、バランスのよい食事を心がけましょう。 4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで今月は、歯を丈夫にするカルシウムの多い食材やあごを丈夫にしたり唾を多く出したりするための、噛み応えのある食材をたくさん使った献立を計画しています。また、今月は食育月間でもあります。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、家族と楽しく食卓を囲んだりして、まずは身近なところから食について考えてみてほしいと思います。					
				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)	
○ 1 (木)	米飯	牛乳	小松菜と生揚げの味噌汁 ますの塩焼 スナップえんどうのごまマヨ和え	生揚げ 味噌 ます 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 スナップえんどう チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ スイートコーン	米飯	ごま マヨネーズ (卵抜き)
○ 2 (金)	コッペパン	牛乳	マカロニスープ チリビーンズ アスパラサラダ	牛肉 ポークウィンナー 大豆	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト グリーンアスパラガス	大根 レタス たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 金時豆 白いんげん豆	油
5 (月)	米飯	牛乳	筑前煮 焼ししゃも 田舎和え	鶏肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん チンゲン菜 さやいんげん	こんにゃく たけのこ れんこん ごぼう 大根 干しいたけ キャベツ	米飯 でん粉 里いも 砂糖	油
6 (火)	米飯	牛乳	みょうがとつみれの味噌汁 かみかみかき揚げ 梅酢和え	とびうお 味噌 大豆 かつお節 ロースハム	牛乳	にんじん 赤じそ	みょうが 大根 ごぼう 白ねぎ たまねぎ 梅 キャベツ きゅうり	米飯 小麦粉 でん粉 さつまいも	油
7 (水)	米飯	牛乳	いももちスープ フルコギ 切干大根の中華和え	鶏肉 牛肉	牛乳 荳わかめ	チンゲン菜 にんじん なら 赤ピーマン	ぶなしめじ たまねぎ 太もやし 切干大根 きゅうり	米飯 いももち 砂糖	ごま油 油
8 (木)	※ しらすごはん	牛乳	豚ロースカツ 磯香和え ももゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 のり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	干しいたけ キャベツ	米飯 パン粉 小麦粉 ももゼリー	油
9 (金)	黒糖パン	牛乳	ハムコーンスープ ●トマトオムレツ カルちゃんサラダ	ロースハム 鶏卵 まぐろフレーク	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん トマト 小松菜 豆苗	スイートコーン たまねぎ きゅうり	黒糖パン じゃがいも	マヨネーズ (卵抜き)
12 (月)	米飯	牛乳	ビーフンスープ いかフリッター 野菜炒め	豚肉 いか 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	白ねぎ ぶなしめじ キャベツ 太もやし スイートコーン	米飯 でん粉 ピーフン パン粉 小麦粉	油
13 (火)	米飯	牛乳	新じゃがのうま煮 さわらの西京焼 ゆかり和え	牛肉 生揚げ さわら 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 赤じそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも 砂糖	油
14 (水)	米飯	牛乳	わかめスープ 酢鶏 枝豆の塩茹で	焼豚 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン ピーマン	白ねぎ 太もやし たまねぎ たけのこ 枝豆	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油
○ 15 (木)	麦ごはん	牛乳	あご竹輪のすまし汁 スタミナ納豆 アーモンド和え	あご竹輪 納豆 味噌 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草 チンゲン菜	大根 白ねぎ キャベツ	麦ごはん	アーモンド ごま油 油
○ 16 (金)	キャロットパン	牛乳	●アスパラガスのポタージュスープ 荒挽きウィンナー 海藻サラダ	チキンウィンナー	牛乳 わかめ 寒天 スキムミルク	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ きゅうり 大根	キャロットパン じゃがいも	油
19 (月)	米飯	牛乳	じゃがいもの味噌汁 塩さばのおろしソースかけ ごま和え	油揚げ 味噌 さば	牛乳	にんじん 小松菜	白ねぎ 大根 キャベツ たまねぎ	米飯 じゃがいも	ごま
20 (火)	米飯	牛乳	●高野豆腐の卵とじ 昆布巻の天ぷら ほうれん草のおかか和え	豚肉 高野豆腐 鶏卵 かつお節	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ 干しいたけ 太もやし かんぴょう	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油
21 (水)	米飯	牛乳	白湯スープ 豚肉のキムチ炒め フロッこんぶ	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	にんじん なら チンゲン菜 フロッコリー	ぶなしめじ 太もやし 白菜 生姜 たまねぎ 大根	米飯	油 ごま油
○ 22 (木)	※ メキシカン ライス	牛乳	あじフライ ハムサラダ 日向夏ゼリー	牛肉 あじ ロースハム	牛乳	にんじん トマト ピーマン	スイートコーン きゅうり キャベツ たまねぎ	米飯 パン粉 小麦粉 日向夏ゼリー	油
23 (金)	コッペパン	牛乳	コンソメスープ デミグラスソースハンバーグ ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 豆苗 チンゲン菜	ぶなしめじ たまねぎ 大根 きゅうり ごぼう	コッペパン	マヨネーズ (卵抜き)
○ 26 (月)	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー ささみフライ らっきょうサラダ	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん フロッコリー グリーンアスパラガス	たまねぎ りんご キャベツ らっきょう	麦ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉	油
27 (火)	米飯	牛乳	大根の味噌汁 はまちのみりん焼 千草和え	味噌 はまち ロースハム 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 白ねぎ	米飯	ごま油
28 (水)	米飯	牛乳	マーボー春雨 コーンシューマイ チンゲン菜のナムル	豚肉 味噌 すけとうだら	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ 生姜 干しいたけ きゅうり 太もやし スイートコーン	米飯 春雨 シューマイの皮(小麦粉) 砂糖	ごま油
29 (木)	米飯	牛乳	なら菜汁 かつおフライ ●ミモザ和え	豆腐 かつお 鶏卵	牛乳	にんじん なら ほうれん草	たまねぎ えのき茸 キャベツ	米飯 パン粉 小麦粉	油
30 (金)	コッペパン	牛乳	ミネストローネ タンドリーチキン 虹色サラダ いちごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン グリーンアスパラガス	たまねぎ セロリー レタス 黄ピーマン きゅうり	コッペパン マカロニ いちごジャム	油

※印はアルファード化米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギーマネジメント