


米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017年)7・8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					
七夕 夏休み 土用の丑の日 	パインパン とうもろこしごはん あご竹輪のすまし汁 トマトスープ なすのピリ辛炒め 夏野菜カレー 冬瓜の味噌汁 きすの天ぷら 鉄人ドライカレー おくらのごま和え ピーマンとささみの仲良し和え ゴーヤチャンプルー 茹でとうもろこし ほたてと青じそのサラダ 七夕献立	夏を迎えて気温や湿度が高まり、熱中症や夏バテが心配な季節となりました。暑くなると、汗をたくさんかくようになるので、汗とともに体内の水分やミネラルが失われ、熱中症になりやすくなります。また、暑さで食事の量が減ったり、食べやすいものばかり食べて食事の内容が偏ったりすると、栄養バランスがくずれ、夏バテにもなりやすくなります。 そこで7・8月の給食では、生姜やしその葉、香辛料等を使い、しっかりした味付けをして食欲が増すように工夫をしたり、食事から水分やミネラルを補給しやすいように、夏野菜や海藻類等を多く取り入れたりしています。ご家庭でも夏バテや熱中症にならない食事や規則正しい生活をして、夏の暑さに負けない体づくりを心がけましょう。					

日	献立名		材料の種類と体内での働き					
			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)
7/3 (月)	米飯	牛乳 なすの味噌汁 さばの塩麹焼 おくらのごま和え	生揚げ 味噌 さば	牛乳	にんじん 小松菜 青ねぎ おくら	なす たまねぎ キャベツ	米飯	ごま
4 (火)	米飯	牛乳 コンソメスープ 鮭のバーベキューソース炒め 枝豆の塩茹で	ベーコン 鮭	牛乳	にんじん ピーマン パセリ 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ 枝豆	米飯 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	油
5 (水)	米飯	牛乳 モロヘイヤスープ 牛肉のオイスターソース炒め ゆかり和え	いとよりだい たら 牛肉	牛乳	モロヘイヤ いら にんじん 赤じそ 小松菜	たまねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり たけのこ	米飯	ごま油 油
6 (木)	米飯	牛乳 夏野菜のうま煮 きすの天ぷら 甘酢和え	豚肉 きす 生揚げ チキンハム	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす スッキーニ きゅうり こんにゃく 大根	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油
7 (金)	コッペパン	牛乳 天の川スープ お星さまハンバーグ ●星空サラダ 七夕ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ わかめ 寒天 ひじき	にんじん おくら 赤ピーマン	えのき茸 たまねぎ キャベツ 黄ピーマン 大根 オレンジピーマン	コッペパン ピーフン 七夕ゼリー	油
10 (月)	米飯	牛乳 あご竹輪のすまし汁 豚味噌ステーキ 田舎和え	あご竹輪 豆腐 味噌 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	白ねぎ きゅうり 大根	米飯	
11 (火)	※ とうもろこし ごはん	牛乳 あじフライ アーモンド和え ぶどうゼリー	鶏肉 あじ	牛乳	にんじん 小松菜	スイートコーン 太もやし	米飯 小麦粉 パン粉 ぶどうゼリー	油 アーモンド
12 (水)	○ 玄米ごはん	牛乳 マカロニスープ 鉄人ドライカレー そうめんかぼちゃのサラダ	牛肉 大豆 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	レタス そうめんかぼちゃ 大根 たまねぎ きゅうり ぶなしめじ レーズン	玄米ごはん マカロニ レンズ豆	油 マヨネーズ (卵抜き)
13 (木)	米飯	牛乳 かぼちゃの味噌汁 いわしの梅煮 ●ゴーヤチャンプルー	味噌 豆腐 いわし 豚肉 鶏卵	牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん	たまねぎ にがうり 白ねぎ 梅 キャベツ	米飯	油 ごま油
14 (金)	パインパン	牛乳 トマトスープ チキンカツ ほたてと青じそのサラダ	ベーコン 鶏肉 ほたて	牛乳	トマト 青じそ	たまねぎ 大根 スッキーニ きゅうり キャベツ	パインパン じゃがいも パン粉	油
18 (火)	米飯	牛乳 大根の味噌汁 あごのかば焼 磯香和え	油揚げ 味噌 飛魚	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 小麦粉 でん粉	油
19 (水)	○ 米飯	牛乳 わかめスープ ピビンパ 茹でとうもろこし	牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ ぜんまい 生姜 えのき茸 スイートコーン 白ねぎ 大豆もやし 白菜	米飯	油 ごま油

8/ 25 (金)	コッペパン	牛乳 野菜スープ 照焼チキン コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 水菜 パセリ 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	油
28 (月)	米飯	牛乳 鶏つみれのすまし汁 はまちのみりん焼 チンゲン菜のごま和え	鶏肉 はまち	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	ごぼう たまねぎ 大根 キャベツ	米飯	ごま
29 (火)	米飯	牛乳 なすのピリ辛炒め ポークシューマイ 即席漬	牛肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん いら	なす 干しいたけ 生姜 たまねぎ こんにゃく たけのこ きゅうり 大根	米飯 砂糖 シューマイの皮(小麦粉) でん粉 パン粉	油 ごま油
30 (水)	米飯	牛乳 冬瓜の味噌汁 鮭の塩焼 ピーマンとささみの仲良し和え	生揚げ 鮭 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン	冬瓜 たまねぎ きゅうり	米飯	マヨネーズ (卵抜き)
31 (木)	○ 麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー 荒挽きウインナー フルーツ合わせ	豚肉 チキンウインナー	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ にがうり なす みかん 黄桃 パインアップル	麦ごはん ゼリー	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