

米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017年)12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					
冬至 クリスマス 大晦日 		どんどろけめし 白菜のコンソメスープ えび団子入り寄せ鍋 おでん はたはたの天ぷら 豚肉とれんこんの味噌炒め ほうれん草の田舎和え ほたてと水菜のサラダ クリスマス献立 冬至献立		今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。そこで今月の学校給食では、体の免疫力や抵抗力を高めるはたらきのあるカロテンやビタミンCが豊富なブロッコリー、ほうれん草、小松菜などの旬の冬野菜を多く取り入れています。また、体の中から温まり元気に過ごせるよう、根菜類や煮込み料理、具たくさん汁なども取り入れています。 これから年末にかけては冬休みに入り、クリスマスや大晦日などの行事も多く、生活リズムや食生活が乱れやすくなります。規則正しい生活やバランスのよい食事を心がけて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。					
				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 (金)	黒糖パン	牛乳	白菜のコンソメスープ ポークビーンズ コールスロー	豚肉 大豆	牛乳	パセリ トマト にんじん 水菜	白菜 キャベツ ぶなしめじ たまねぎ 枝豆	黒糖パン 金時豆 じゃがいも 白いんげん豆	油
4 (月)	米飯	牛乳	のっぺい汁 さばの味噌煮 ほうれん草の田舎和え	さば 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 青ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根 キャベツ	米飯 里いも でん粉	
5 (火)	米飯	牛乳	白湯スープ 揚げシューマイ パンサンスー	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲン菜	干しいたけ きゅうり 太もやし 白ねぎ たまねぎ	米飯 春雨 シューマイの皮(小麦粉) パン粉 砂糖	油 ごま油
6 (水)	米飯	牛乳	ミネストローネ デミグラスソースハンバーグ ほたてと水菜のサラダ	ベーコン 豚肉 鶏肉 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん トマト 水菜	たまねぎ セロリー 大根	米飯 マカロニ	
7 (木)	※ どんどろけ めし	牛乳	はたはたの天ぷら ごま和え りんごタルト	豆腐 油揚げ はたはた	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ごぼう こんにゃく 白菜	米飯 小麦粉 でん粉 りんごタルト	油 ごま油 ごま
8 (金)	コッペパン	牛乳	ポトフ 鶏肉のマーマレード焼 ブロッコリーサラダ	鶏肉 ポークウィンナー	牛乳	にんじん 豆苗 ブロッコリー	白かぶ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ スイートコーン	コッペパン じゃがいも マーマレード	油
11 (月)	米飯	牛乳	豚汁 鮭の塩焼 磯香和え	豚肉 鮭 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ ほうれん草	ごぼう 大根 白菜	米飯 さつまいも	
○ 12 (火)	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー あじメンチカツ らっきょうサラダ	牛肉 あじ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ 枝豆 生姜 らっきょう りんご	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま
13 (水)	米飯	牛乳	ワンタンスープ 豚肉とれんこんの味噌炒め 切干大根のナムル	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 赤ピーマン	干しいたけ きゅうり こんにゃく 切干大根 れんこん 白ねぎ 太もやし	米飯 ワンタン(小麦粉) 砂糖	ごま ごま油 油
14 (木)	米飯	牛乳	えび団子入り寄せ鍋 ●厚焼卵 アーモンド和え	すけとうだら えび 焼豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	白ねぎ 白菜 ぶなしめじ 太もやし	米飯 くすきり	アーモンド
15 (金)	小型パン	牛乳	オニオンスープ クリスマスチキン ●もみの木サラダ クリスマスケーキ	ベーコン 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ えのき茸 カリフラワー	小型パン クリスマスケーキ 小麦粉	油
18 (月)	米飯	牛乳	おでん 焼ししゃも ゆかり和え	牛肉 がんもどき	牛乳 昆布 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん 赤じそ	大根 きゅうり こんにゃく キャベツ	米飯 里いも 砂糖	
○ 19 (火)	米飯	牛乳	あご竹輪のすまし汁 キムチ納豆 千草和え	あご竹輪 納豆 豚肉 チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	大根 白ねぎ 白菜 えのき茸	米飯	ごま油
20 (水)	米飯	牛乳	春雨スープ 酢豚 ブロッこんぶ	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	にんじん ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー	太もやし たまねぎ キャベツ	米飯 砂糖 春雨 小麦粉 でん粉	油 ごま油
21 (木)	米飯	牛乳	さつまいもの味噌汁 はまちの照焼 茎わかめ和え	油揚げ 味噌 はまち	牛乳 茎わかめ のり	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ	米飯 さつまいも	
○ 22 (金)	レーズンパン	牛乳	●かぼちゃのクリームスープ 荒挽きウィンナー ゆずサラダ	チキンウィンナー ロースハム	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ 大根 柚子	レーズンパン	油

※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