

米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018年)1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					
正月 七草 成人の日 全国学校給食週間 	いただき 大山おこわ 七宝煮 さわらのねぎ味噌焼 紅白なます 小松菜の磯香和え 花野菜サラダ 児童・生徒から募集した料理を もとにしたメニュー		1月の学校給食では、お正月や鏡開きなど行事にあわせた献立や、鳥取県西部の郷土料理「いただき」や「大山おこわ」、旬の野菜を多く使った献立を計画しています。また、全国学校給食週間(24日から30日)もあることから、昭和20年代後半から30年代の給食を再現した昔の給食(26日)、4年生以上の児童・生徒から募集した「ふるさとの食べ物を使った料理」などを取り入れています。この機会に学校給食についてご家庭で話題にさせていただけたらと思います。採用された料理については、給食日より「こめっこ」で紹介していますので、そちらもあわせてご覧ください。					
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)
9 (火)	米飯	牛乳 七宝煮 さわらのねぎ味噌焼 紅白なます	鶏肉 さわら 味噌 黒豆	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 青ねぎ	れんこん こんにゃく ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ	米飯 里いも 栗 砂糖	ごま 油
10 (水)	米飯	牛乳 ★ふるさといっぱいおそうに 鶏の照焼 小松菜の磯香和え	あご竹輪 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	白ねぎ 干しいたけ 白菜	米飯 もち	
11 (木)	米飯	牛乳 白菜の中華スープ ブルコギ ブロッコリーのナムル	豆腐 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ にら ブロッコリー	白菜 こんにゃく たまねぎ キャベツ 太もやし	米飯 砂糖	ごま 油
12 (金)	黒糖パン	牛乳 ★豆乳の具だくさんぽかぽかスープ えびフリッター ツナサラダ	鶏肉 えび 豆乳 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲン菜	ぶなしめじ 白ねぎ キャベツ	黒糖パン でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも さつまいも	油
○ 15 (月)	麦ごはん	牛乳 ★じっくりコトコトモーりだくさんカレー ハムステーキ 海藻サラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 水菜	たまねぎ らっきょう 白ねぎ 大根 梨	麦ごはん じゃがいも	油
16 (火)	米飯	牛乳 ★あったかカニトンじる さばの塩焼 春菊のごま和え	豚肉 かに さば 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 春菊	大根 白菜 キャベツ 白ねぎ	米飯	ごま
17 (水)	米飯	牛乳 中華コーンスープ 肉団子の甘酢あん おかか和え	チキンハム 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 青ねぎ	スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ 太もやし	米飯 砂糖 パン粉 でん粉	油
18 (木)	※ 大山おこわ	牛乳 鮭フライ れんこんサラダ メープルマフィン	鶏肉 油揚げ 鮭	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	ごぼう れんこん キャベツ わらび	米飯 小麦粉 栗 パン粉 メープルマフィン	油 マヨネーズ (卵抜き)
19 (金)	コッペパン	牛乳 かぶのコンソメスープ ★若鶏のブルーベリーやき 花野菜サラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	白菜 カリフラワー たまねぎ キャベツ 白かぶ	コッペパン ブルーベリージャム	油
22 (月)	米飯	牛乳 ●もずくのかき玉汁 さんまの煮付 田舎和え	豆腐 さんま 鶏卵	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 白菜 生姜	米飯	
23 (火)	米飯	牛乳 えび団子スープ 回鍋肉 荳わかめのナムル	えび すけとうだら 豚肉 味噌	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜 ピーマン	たまねぎ 太もやし キャベツ 切干大根	米飯 ビーフン 砂糖	油 ごま油
24 (水)	※★ふるさとの 味てんこもり ごはん!	牛乳 はまちのみりん焼 ブロッコリー 梨ゼリー	鶏肉 はまち	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	ごぼう 大根 白ねぎ 干しいたけ	米飯 さつまいも 梨ゼリー	ごま油
25 (木)	米飯	牛乳 ★みんなほっこりふるさとのめくみにもの ささみフライ ゆかり和え	いか 牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 赤しそ	こんにゃく れんこん キャベツ 大根 きゅうり	米飯 里いも パン粉 小麦粉 砂糖	油
○ 26 (金)	コッペパン	牛乳 ●カレーシチュー くじらの竜田揚げ ポイル野菜	豚肉 くじら	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース 生姜 スイートコーン	コッペパン じゃがいも でん粉	油
29 (月)	米飯	牛乳 ★ふるさと Tottori 長いもの煮物 焼ししゃも 甘酢和え	鶏肉	牛乳 わかめ 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん	こんにゃく きゅうり 大根 キャベツ	米飯 長いも 砂糖	油
30 (火)	※ いただき	牛乳 チキン南蛮 干草和え みかんタルト	油揚げ 鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ ごぼう えのき茸	米飯 砂糖 でん粉 みかんタルト	油 ごま油
31 (水)	米飯	牛乳 ●★色鳥取の宝石箱じる ハンバーグのおろしソースかけ アーモンド和え	いわし 豆腐 味噌 鶏肉 豚肉 すけとうだ ら	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 青ねぎ	エリンギ 白菜 大根 生姜	米飯 さつまいも	アーモンド

※印はアルファー化米使用

○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メニュー

★印は児童・生徒から募集した料理をもとにしたメニュー