

米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018年)3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 | | | | | |
|--|--------------------------|---|-------------------------|---|-----------------------------|--|---|--------------------------|--|
| 桃の節句 卒業式 修了式  | | 鶏肉のレモンマリネ さわらの照焼 ほうれん草の白和え ひじきの五目煮 わかめの酢の物 豆腐と三つ葉のすまし汁 ひな祭り献立 卒業お祝い献立(赤飯) パラリンピック献立 | | 日に日に寒さも和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。小学6年生、中学3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。そこで、3月の学校給食では、「卒業お祝い献立(1日に中学校・市立米子養護学校・県立米子養護学校、19日に小学校)」を計画しています。そのほか、「ひな祭り献立(5日)」、残り少なくなった現在の学級で過ごす時間が楽しいひとときになるようにと「人気メニューを多数取り入れた献立」、鳥取県が韓国の江原道(カンウォンドウ)と友好交流を行っていることから、韓国の平昌(ピョンチャン)で3月9日から開催される「パラリンピックにちなんだ献立(7日)」も計画しています。楽しくしっかり食べながら心も体も育て進級・進学して欲しいと思います。 | | | | | |
| 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) | |
| 1 (木) | (小)米飯 (中・養護学校) ※赤飯 | 牛乳 豆腐と三つ葉のすまし汁 鮭フライ アーモンド和え (中・養護学校)ごま塩 (中・養護学校)お祝いケーキ | 豆腐 鮭 | 牛乳 わかめ | にんじん 三つ葉 ほうれん草 | ぶなしめじ 白菜 太もやし | (小)米飯 (中・養護学校)赤飯 梅麩 小麦粉 パン粉 (中・養護学校)お祝いケーキ | 油 アーモンド (中・養護学校)ごま | |
| 2 (金) | コッペパン | 牛乳 ビーフシチュー 照焼チキン 大根と水菜のサラダ | 牛肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん 水菜 | エリンギ たまねぎ 大根 キャベツ | コッペパン じゃがいも | 油 | |
| 5 (月) | ※ ひな寿司 | 牛乳 豚メンチカツ 田舎和え ひな祭りゼリー | 豚肉 | 牛乳 | にんじん 絹さや ほうれん草 | れんこん 干しいたけ かんぴょう たけのこ たまねぎ キャベツ 大根 | 米飯 砂糖 小麦粉 パン粉 ひな祭りゼリー | 油 | |
| 6 (火) | 米飯 | 牛乳 白菜の味噌汁 さばの生姜焼 ひじきの五目煮 | 生揚げ 味噌 さば 鶏肉 | 牛乳 ひじき | 小松菜 にんじん 赤ピーマン さやいんげん | 白菜 生姜 こんにゃく | 米飯 砂糖 | 油 | |
| 7 (水) | 米飯 | 牛乳 わかめスープ 豚肉のキムチ炒め ブロッコリーのナムル | 豚肉 | 牛乳 わかめ | にんじん にら ブロッコリー | 太もやし 白菜 生姜 白ねぎ たまねぎ キャベツ | 米飯 ビーフン | 油 ごま ごま油 | |
| 8 (木) | 米飯 | 牛乳 炒り豆腐 焼ししゃも ゆかり和え | 鶏肉 豆腐 | 牛乳 子持ちししゃも | にんじん さやいんげん 赤じそ | たまねぎ 干しいたけ たけのこ ごぼう 白ねぎ キャベツ きゅうり | 米飯 砂糖 | 油 | |
| 9 (金) | コッペパン | 牛乳 野菜スープ 鶏肉のレモンマリネ ポテトサラダ | 鶏肉 まぐろフレーク | 牛乳 | にんじん パセリ チンゲン菜 | たまねぎ 大根 ぶなしめじ レモン スイートコーン | コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 | 油 マヨネーズ (卵抜き) | |
| 12 (月) | 米飯 | 牛乳 じゃぶ汁 さわらの照焼 わかめの酢の物 | 鶏肉 豆腐 さわら | 牛乳 わかめ | にんじん 青ねぎ 水菜 | 干しいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ | 米飯 里いも 砂糖 | ごま | |
| 13 (火) | 麦ごはん | 牛乳 ●中華丼 えびシューマイ 切干大根のナムル | 豚肉 うすら卵 えび すけとうだら | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 白菜 生姜 たまねぎ たけのこ 切干大根 きゅうり 太もやし | 麦ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 シューマイの皮(小麦粉) | 油 ごま | |
| 14 (水) | 米飯 | 牛乳 なめこ汁 和風おろしソースハンバーグ 磯香和え | 生揚げ 味噌 味噌 鶏肉 豚肉 | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 | なめこ たまねぎ 白ねぎ 大根 白菜 | 米飯 | | |
| 15 (木) | 米飯 | 牛乳 白湯スープ かつおフライ 春雨サラダ | 豚肉 かつお | 牛乳 茎わかめ | にんじん チンゲン菜 | ぶなしめじ 太もやし 白ねぎ キャベツ | 米飯 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 | 油 ごま油 | |
| 16 (金) | 黒糖パン | 牛乳 ●キャロットスープ ハムステーキ 花野菜サラダ | 鶏肉 豚肉 まぐろフレーク | 牛乳 スキムミルク | にんじん ブロッコリー | たまねぎ カリフラワー キャベツ | 黒糖パン じゃがいも | 油 | |
| 19 (月) | (小)※赤飯 (中・養護学校) 米飯 | 牛乳 ●もずくのかき玉汁 豚ロースカツ ほうれん草の白和え (小)ごま塩 (小)お祝いケーキ | 鶏卵 豚肉 豆腐 | 牛乳 もずく | にんじん 青ねぎ ほうれん草 | たまねぎ 白菜 | (小)赤飯 (中・養護学校)米飯 小麦粉 パン粉 (小)お祝いケーキ | 油 ごま | |
| 20 (火) | 米飯 | 牛乳 肉じゃが いわしのかば焼 ブロッコリー | 豚肉 いわし | 牛乳 昆布 | にんじん さやいんげん ブロッコリー | こんにゃく たまねぎ キャベツ | 米飯 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 | 油 ごま油 | |
| 22 (木) | 米飯 | 牛乳 大根のコンソメスープ ●マカロニのミートグラタン コールスロー | チキンウインナー 牛肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 トマト | たまねぎ キャベツ 大根 マッシュルーム スイートコーン | 米飯 マカロニ | 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

レシピ紹介

鶏肉のレモンマリネ

《材料(5~6人分)》

鶏もも肉 ……350g
しょうゆ ……小さじ1
酒 ……小さじ1
小麦粉 ……40g
片栗粉 ……40g
揚げ油 ……適量

レモン果汁 ……1/2個分
酢 ……小さじ1
三温糖 ……大さじ1.5
しょうゆ ……大さじ1.5
水 ……大さじ1.5

学校給食献立の中から一品紹介します。

休日や春休みなど、お子様と一緒に調理されてみてはいかがでしょうか。

《作り方》

- ① 鶏肉を一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつける。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、①の鶏肉にまぶし、油で揚げる。
※ 油で揚げる作業は、大人が行うなど安全に注意しましょう。
- ③ 鍋に★の調味料を加熱し、沸騰したらレモン果汁と酢を加えてさらに加熱する。ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ ③の中に②の揚げた鶏肉を入れて混ぜ合わせる。

