

# 米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018年) 4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					
始業式 入学式 進級		たけのこごはん 若竹汁 なら菜スープ ふきと生揚げの味噌汁 フランクのグリーン揚げ いわしのトマト煮 春キャベツのごま和え 春野菜サラダ お祝い献立		入学、進級おめでとうございます。 4月の学校給食では、子どもたちの新たなスタートをお祝いし、17日に入学・進級お祝い献立を計画しています。また春に旬を迎える「ふき」や「たけのこ」などの山菜を使った献立も多く取り入れています。そして、環境の変化にともない疲れを感じやすい時季なので、疲労回復やスタミナアップが図れる料理も計画しています。新しいクラスの友達や先生と春を感じながら楽しく食べてほしいと思います。 給食では一年間を通して、旬の食材や地元の食材を中心に使用した様々なメニューが登場します。しっかり食べて、心身ともにすくすく成長する一年になるよう願っています。					
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)	
11 (水)	米飯	牛乳	ビーフカレー ハムステーキ コールスロー	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ スイートコーン	米飯 じゃがいも	油
12 (木)	米飯	牛乳	ふきと生揚げの味噌汁 はまちのみりん焼 小松菜の田舎和え	生揚げ 味噌 はまち	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	えのき茸 ふき たまねぎ 大根 キャベツ	米飯	
13 (金)	コッペパン	牛乳	ミネストローネ フランクのグリーン揚げ ツナサラダ	ベーコン チキンフランク まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト ほうれん草 ブロッコリー グリーンアスパラガス	たまねぎ セロリー レタス	コッペパン じゃがいも レンズ豆 小麦粉	油
16 (月)	米飯	牛乳	マカロニスープ いわしのトマト煮 ハムサラダ	いわし ロースハム	牛乳	にんじん トマト さやいんげん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米飯 マカロニ	油
17 (火)	黒米ごはん	牛乳	さくら麩のすまし汁 チキンカツ ごま塩 磯香和え お祝いゼリー	豆腐 鶏肉	牛乳 のり	にんじん みつ葉 ほうれん草	ぶなしめじ 太もやし	黒米ごはん さくら麩 米パン粉 でん粉 お祝いゼリー	ごま 油
18 (水)	米飯	牛乳	若竹汁 おろしソースハンバーグ 春キャベツのごま和え	味噌 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 白ねぎ たまねぎ 大根 キャベツ	米飯	ごま
19 (木)	米飯	牛乳	春雨の中華炒め 焼ししゃも ブロッコリーのナムル	豚肉 味噌	牛乳 茎わかめ 子持ちししゃも	にんじん なら ブロッコリー	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 きゅうり 太もやし	米飯 春雨 砂糖	ごま 油 ごま油
20 (金)	黒糖パン	牛乳	●卵とレタスのスープ 照焼チキン 大根とじゃこのサラダ	鶏卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	パセリ にんじん 水菜	たまねぎ レタス 大根 キャベツ	黒糖パン じゃがいも	油
23 (月)	米飯	牛乳	ハムコーンスープ 鮭のタルタルソース焼 ひじきサラダ	ロースハム 鮭	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん チンゲン菜	スイートコーン たまねぎ らっきょう キャベツ 大根	米飯 じゃがいも	油 卵抜きマヨネーズ 豆乳クリーム
24 (火)	※ たけのこ ごはん	牛乳	豚ロースカツ アーモンド和え メープルマフィン	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ たけのこ わらび 太もやし	米飯 パン粉 小麦粉 メープルマフィン	油 アーモンド
25 (水)	米飯	牛乳	なら菜スープ 酢鶏 ブロッこんぶ	焼豚 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん なら ビーマン ブロッコリー	ぶなしめじ たまねぎ 白ねぎ キャベツ	米飯 ビーフン 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油
26 (木)	米飯	牛乳	●もずくのかき玉汁 さばの味噌煮 うどの五目炒め	鶏卵 豆腐 さば 味噌 牛肉	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ さやいんげん 赤ビーマン	ごぼう こんにゃく うど	米飯 砂糖	油 ごま
27 (金)	コッペパン	牛乳	カレースープ いかとポテトのカラメル 春野菜サラダ	チキンウインナー いか まぐろフレーク	牛乳	小松菜 豆苗 グリーンアスパラガス にんじん	大根 ぶなしめじ たまねぎ セロリー キャベツ	コッペパン パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 卵抜きマヨネーズ

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンをつける日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応食メニュー

## レシピ紹介

学校給食献立から紹介します。ぜひご家庭でもアレンジしながらお試しください。

### 卵とレタスのスープ

【材料 5人分】

鶏卵	2個	A	コンソメ	1個
レタス	1/2個		薄口しょうゆ	小さじ1
じゃがいも	中1個		食塩	少々
たまねぎ	1/2個		こしょう	少々
パセリ	1房		片栗粉	小さじ1/2



#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき5ミリのいちょう切りにし、水にさらす。たまねぎは5ミリスライス、レタスは2センチ角、パセリはみじん切りにする。
- ② 水を入れた鍋に、煮えにくいものから順に加えて灰汁をとりながら煮る。Aで調味する。
- ③ 水で溶いた片栗粉を固まらないように加え、ときほぐした鶏卵を入れる。
- ④ パセリを入れて仕上げる。