

米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018年)5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					
子どもの日 端午の節句 八十八夜 		かつおごはん 絹さやの味噌汁 抹茶パン 鶏肉とたけのこの煮物 鶏肉と新たまねぎの中華煮 グリーンポターージュ いわしの煮付 ちくわの新茶揚げ かつおフライ 山菜の磯香和え アスパラサラダ スナッフえんどうのナムル		新緑が映える季節となりました。子ども達は、新しい学校生活に慣れてきた頃だと思いますが、5月は季節の変わり目でもあり、疲れが出やすい時季です。そこで5月の学校給食では、疲労回復に役立つセロリーや新たまねぎを始め、旬の食材である山菜やアスパラガス、スナッフえんどうなどを取り入れています。また、7日には端午の節句を祝う『かつおごはん』と『柏もち』を取り入れた献立を予定しています。さらに、新茶が摘み取られる八十八夜にちなみ、17日と18日には抹茶を使った料理も登場します。季節の食材や行事を楽しみながら、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。					
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)	
1 (火)	米飯	牛乳 鶏団子スープ 春巻 チンゲン菜の中華和え	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	干しいたけ もやし たまねぎ キャベツ	米飯 春巻の皮(小麦粉) 春雨	油 ごま油	
2 (水)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 はまちのみりん焼 山菜の磯香和え	味噌 はまち	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ わらび ぜんまい ふき 太もやし	米飯 じゃがいも		
7 (月)	※ かつおごはん	牛乳 チキン南蛮 はりはり和え 柏もち	かつおフレーク 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 枝豆 キャベツ 大根	米飯 でん粉 砂糖 柏もち	油	
8 (火)	玄米ごはん	牛乳 生揚げの味噌汁 さばの塩焼 五目きんぴら	生揚げ 味噌 さば 牛肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲン菜 さやいんげん	白ねぎ 太もやし ごぼう こんにゃく れんこん	玄米ごはん 砂糖	油	
9 (水)	米飯	牛乳 もずくの中中華スープ 回鍋肉 スナッフえんどうのナムル	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 もずく	ピーマン 青ねぎ にんじん スナッフえんどう	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ 大根	米飯 ピーマン 砂糖	油 ごま	
10 (木)	米飯	牛乳 新じゃがのうま煮 焼ししゃも ブロッコリー	牛肉	牛乳 子持ちししゃも 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	油 ごま油	
11 (金)	コッペパン	牛乳 春の薫りスープ ハンバーグ アスパラサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ ぶなしめじ セロリー 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン	油	
14 (月)	米飯	牛乳 わらびの味噌汁 鮭の甘酢あん いんげんのごま和え	生揚げ 味噌 鮭	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	大根 わらび 白ねぎ たまねぎ キャベツ	米飯 砂糖 小麦粉 だん粉	油 ごま	
○ 15 (火)	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス ●ほうれん草オムレツ 海草サラダ	牛肉 鶏卵	牛乳 わかめ ひじき	にんじん トマト ほうれん草 チンゲン菜	たまねぎ マッシュルーム 大根	麦ごはん	油	
16 (水)	米飯	牛乳 鶏肉と新たまねぎの中華煮 ポークシューマイ ゆかり和え	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 赤じそ	たけのこ 生姜 エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 だん粉 春雨 パン粉 シューマイの皮(小麦粉)	油	
17 (木)	米飯	牛乳 いももち汁 ちくわの新茶揚げ 田舎和え	油揚げ 焼竹輪	牛乳	にんじん 抹茶 小松菜	ごぼう 白ねぎ ぶなしめじ 大根 太もやし	米飯 いももち 小麦粉 だん粉	油	
18 (金)	抹茶パン	牛乳 オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼 コールスロー	ポークウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ スイートコーン キャベツ	抹茶パン マーマレード	油	
21 (月)	米飯	牛乳 ●にら玉汁 しそふりかけ いわしの煮付 春キャベツの甘酢和え	鶏卵 いわし	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤じそ	たまねぎ 生姜 ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米飯 砂糖		
22 (火)	※ キムタク ごはん	牛乳 えびカツ ほうれん草のナムル 夏みかんゼリー	焼豚 えび	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 大根 キャベツ 太もやし	米飯 小麦粉 パン粉 夏みかんゼリー	ごま油 油 ごま	
○ 23 (水)	米飯	牛乳 絹さやの味噌汁 スタミナ納豆 即席漬	味噌 納豆 豚肉	牛乳 昆布	絹さや 青ねぎ にんじん	たまねぎ 白ねぎ 大根 きゅうり	米飯 じゃがいも	ごま油 油	
24 (木)	米飯	牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 さわらの西京焼 干草和え	鶏肉 さわら がんとどき 味噌 ロースハム	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たけのこ ごぼう こんにゃく えのき茸	米飯 砂糖 だん粉	油 ごま油	
○ 25 (金)	コッペパン	牛乳 ●グリーンポターージュ チキンウインナー フレンチサラダ	チキンウインナー 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 水菜	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり スイートコーン	コッペパン じゃがいも	油	
28 (月)	米飯	牛乳 豆腐の味噌汁 かつおフライ 切干大根の炒め煮	豆腐 味噌 かつお 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン さやいんげん	たまねぎ 白ねぎ 切干大根 れんこん 干しいたけ	米飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油	
29 (火)	米飯	牛乳 野菜スープ タンドリーチキン ポテトサラダ	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 大根 たまねぎ きゅうり	米飯 じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	
30 (水)	米飯	牛乳 ●春キャベツの卵とじ 沖ぶりの照焼 アーモンド和え	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 沖ぶり(シルバー)	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ 干しいたけ 太もやし	米飯 砂糖	油 アーモンド	
○ 31 (木)	米飯	牛乳 わかめスープ ピピンパ ブロッコリーのおかか和え	豚肉 牛肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	大根 大豆もやし 白ねぎ ぜんまい 白菜 生姜 キャベツ	米飯 ピーマン	ごま ごま油 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