

# 米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018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 		どんとろけめし かぶのポトフ なめこのみぞれ汁 はたはたの唐揚げ 豚肉のゆずマーマレード焼 ほうれん草の白和え 冬野菜の煮びたし かぼちゃサラダ 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や、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、具だくさんの汁などを多く取り入れています。 これから年末にかけて冬休みに入り、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。					
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)	
3 (月)	米飯	牛乳 豚汁 あじのかば焼 ほうれん草の白和え	豚肉 味噌 あじ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 白菜 生姜 ふなしめじ	米飯 里いも 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま	
4 (火)	米飯	牛乳 白湯スープ 四川豆腐 ゆかり和え	チキンハム 生揚げ 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん なら 赤じそ	ふなしめじ 生姜 白ねぎ きくらげ 太もやし たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり	米飯 砂糖 でん粉	油	
5 (水)	米飯	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 境港サーモンの塩麹焼 切干大根の酢の物	豚肉 鮭	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく たまねぎ 切干大根	米飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	
6 (木)	米飯	牛乳 魚そうめんのすまし汁 五色揚げ 磯香和え	かまぼこ 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ パセリ ほうれん草	干しいたけ たまねぎ 白菜 たけのこ	米飯 でん粉 砂糖 さつまいも	油	
7 (金)	黒糖パン	牛乳 かぶのポトフ デミグラスソースハンバーグ コールスロー	鶏肉 豚肉 チキンウィンナー	牛乳	にんじん かぶの葉 ブロッコリー	白ねぎ ふなしめじ キャベツ 白かぶ スイートコーン	黒糖パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	
10 (月)	米飯	牛乳 白菜と肉団子のスープ 春巻 干草和え	鶏肉 コースハム 豚肉	牛乳	にんじん なら ほうれん草	たまねぎ たけのこ 白菜 えのき茸 もやし キャベツ	米飯 でん粉 春雨 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま油	
○ 11 (火)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー ●ほうれん草オムレツ かにかま入り砂丘らっきょうサラダ	牛肉 かに風味かまぼこ 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 生姜 黄ピーマン にんにく 梨 らっきょう きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油	
12 (水)	米飯	牛乳 さつまいもの味噌汁 若鶏の香味ねぎソースかけ 冬野菜の煮びたし	油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 白ねぎ 生姜 白菜 こんにゃく	米飯 さつまいも でん粉 砂糖	油	
13 (木)	米飯	牛乳 なめこのみぞれ汁 しそこんぶふりかけ 沖ぶりの白しょうゆ焼 ほうれん草のごま和え	豆腐 沖ぶり(シルバー)	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ 赤じそ ほうれん草	なめこ 大根 白ねぎ 太もやし	米飯 でん粉 砂糖	油 ごま	
○ 14 (金)	クリスマス献立 小型パン	牛乳 ハートマカロニのミネストローネ 照焼チキン ●もみの木サラダ クリスマスケーキ	ベーコン 鶏肉 	牛乳 チーズ 寒天	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり 黄ピーマン	小型パン 砂糖 米粉マカロニ クリスマスケーキ	油	
17 (月)	米飯	牛乳 ●むらくも汁 さばの味噌煮 栄養さんびら	鶏卵 さば 味噌 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	白ねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく	米飯 焼き麩 くす粉 砂糖	ごま ごま油	
18 (火)	米飯	牛乳 五目中華スープ 豚肉のキムチ炒め カラフルパンサンスー	なると 豆腐 豚肉 チキンハム	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん なら	白ねぎ 白菜 生姜 たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり スイートコーン	米飯 春雨 砂糖	油 ごま油	
19 (水)	※ どんとろけ めし	牛乳 はたはたの唐揚げ アーモンド和え お米のみかんタルト 	はたはた 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ごぼう こんにゃく 太もやし	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉 お米のみかんタルト	油 ごま油 アーモンド	
20 (木)	冬至献立 米飯	牛乳 冬野菜のコンソメスープ 豚肉のゆずマーマレード焼 かぼちゃサラダ	チキンウィンナー 豚肉	牛乳	にんじん  パセリ かぼちゃ	ふなしめじ 白菜  白ねぎ 生姜 にんにく ゆず きゅうり スイートコーン	米飯 レンズ豆 マーマレード さつまいも	柳城まヨネズ	
○ 21 (金)	コッペパン	牛乳 ハムコーンスープ ●マカロニのミートグラタン ほたてと水菜のサラダ	ロースハム 牛肉 ほたて	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん 水菜 青じそ	スイートコーン たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油	

※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・乳のアレルギー対応メニュー