

米子市学校給食献立予定表

平成31年(2019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 学校給食週間 	郷土料理(大山おこわ いただき 豆腐ちくわ) 七草の白玉汁 七宝煮 寄せ鍋 松風焼 沖ぶりの照焼 紅白なます 花野菜サラダ ブロッコリーのおかか和え 児童生徒から募集した 「いきいきこめっこ献立」	新しい一年の始まりです。この一年も子ども達の健康と成長を願って、おいしく安心して安全な給食をお届けできるよう給食関係者一同努力していきますので、どうぞよろしく願いいたします。 今月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。米子市の学校給食では、児童生徒に給食への関心を高めてもらおうと小学校4年生から中学生に「いきいきこめっこ献立」の募集を行いました。多くの応募の中から20品が給食に登場します。どんな給食が登場するのかお楽しみに!! 詳しくは、給食だより「こめっこ特別号」をご覧ください。この機会に、ご家庭でも地域の食材や郷土料理について目を向けていただけたらと思います。						
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)	
7 (月)	七草 米飯	牛乳 七草の白玉汁 松風焼 即席漬	鶏肉 牛肉 豚肉 味噌	牛乳 昆布	白かぶ葉 大根葉	白かぶ 干しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 もち パン粉 でん粉 砂糖	ごま
8 (火)	米飯	牛乳 ★地元野菜たっぷりシャキシャキスープ フランクのかおり揚げ ★鳥取みどりのマヨネーズあえ	ベーコン チキンフランク	牛乳	チンゲン菜 にんじん 青じそ ブロッコリー	たまねぎ 白ねぎ えのき茸 キャベツ らっきょう	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	卵黄マヨネーズ 油
9 (水)	正月献立 米飯	牛乳 七宝煮 沖ぶりの照焼 紅白なます	鶏肉 黒豆 沖ぶり(シルバー)	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	れんこん 干しいたけ ごぼう たけのこ 大根 こんにゃく	米飯 里いも でん粉 砂糖	ごま 油
○ 10 (木)	※ ★鳥取つめあわせ チャーハン	牛乳 えびカツ 切干大根の中華和え りんごタルト	焼豚 えび 豆腐ちくわ	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜	白ねぎ らっきょう にんにく 切干大根 太もやし	米飯 パン粉 小麦粉 砂糖 りんごタルト	油 ごま油
○ 11 (金)	コッペパン	牛乳 ●★冬のヨネギーズシチュー 豚肉のバーベキューソース炒め ポイル野菜	鶏肉 白味噌 豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン ブロッコリー	白ねぎ 大根 れんこん キャベツ きゅうり	コッペパン さつまいも 砂糖 でん粉	油
15 (火)	米飯	牛乳 ★大山からのおくりものうまさぎとん汁 さばの塩麹焼 磯香和え	豚肉 味噌 さば	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう 白ねぎ こんにゃく 白菜	米飯 里いも	
16 (水)	米飯	牛乳 ★あったか豆乳かにスープ 豚メンチカツ 海草サラダ	かに 豆乳 豚肉	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ スイートコーン 白ねぎ 大根	米飯 パン粉 小麦粉	油 ごま
17 (木)	米飯	牛乳 キムチスープ ★元気いっぱい鳥取すどり ゆかり和え	牛肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にら にんじん 赤じそ	白菜 白ねぎ キャベツ きゅうり らっきょう	米飯 小麦粉 でん粉 さつまいも 砂糖	油
○ 18 (金)	黒糖パン	牛乳 鳥取っ子スープ ●★ヨネギーズの白ねぎグラタン 花野菜サラダ	鶏肉 ポークウィンナー まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー さやいんげん	キャベツ 干しいたけ 白ねぎ カリフラワー 大根 スイートコーン	黒糖パン さつまいも 砂糖	油 
21 (月)	※ 大山おこわ	牛乳 豆腐ちくわの磯辺揚げ 田舎和え ●二十世紀梨クレープ	鶏肉 油揚げ 豆腐ちくわ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう わらび 白菜 大根	米飯 栗 小麦粉 でん粉 二十世紀梨クレープ	油
○ 22 (火)	麦ごはん	牛乳 ★ふるさと満天星取県カレー ハムステーキ ひじきサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー ほうれん草 トマト	白ねぎ らっきょう キャベツ たまねぎ スイートコーン 梨	麦ごはん 長いも	油
23 (水)	米飯	牛乳 寄せ鍋 ★ふるさともりだくさんかき揚げ しらす和え	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	白菜 ぶなしめじ えのき茸 白ねぎ キャベツ 太もやし	米飯 葛きり さつまいも 小麦粉 でん粉	油
24 (木)	米飯	牛乳 ★ふるたたく味噌汁 鶏肉の照焼 ブロッこんぶ	味噌 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	白ねぎ 大根	米飯 さつまいも	ごま ごま油
25 (金)	コッペパン	牛乳 ●★あったかい!!ふるさと卵スープ ★鳥取タルタルソースのサーモンフライ ★長いものポンポンいため	鶏肉 鶏卵 鮭 豚肉	牛乳	にんじん	干しいたけ 白ねぎ らっきょう 梨 生姜 太もやし キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉 長いも 砂糖	油 卵黄マヨネーズ
28 (月)	米飯	牛乳 ★ふるさとの野菜たっぷり仲良し煮込み あじの塩焼南蛮ソースかけ アーモンド和え	鶏肉 あじ	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく たまねぎ 白菜 干しいたけ 白ねぎ 太もやし	米飯 長いも 砂糖	油 アーモンド
29 (火)	米飯	牛乳 ★とっとり元気ふるさとカレー ★豚肉のトマトらっきょうのどろっとろソース コールスロー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 水菜	たまねぎ 梨 にんにく 生姜 スイートコーン らっきょう キャベツ	米飯 さつまいも 長いも 小麦粉 でん粉 砂糖	油
30 (水)	※ いただき	牛乳 ★たっぷりらっきょうとおろしポン酢のサブハリハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みかんゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう 大根 らっきょう 白菜 しいたけ	米飯 砂糖 みかんゼリー でん粉	
31 (木)	米飯	牛乳 ★つめこみました!!鳥取県の食べ物じる ●★鳥取の陸のおめぐみ卵とし 干草和え	豆腐 味噌 牛肉 鶏卵 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 白ねぎ 白菜 えのき茸	米飯 長いも 砂糖	油 ごま油

※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

★印は児童生徒から募集した「いきいきこめっこ献立」