

# 米子市学校給食献立予定表

平成31年(2019年)2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							
 節分 立春		キャロットパン 粕汁 のっぺい汁 ブロッコリーのクリームスープ 白菜のコンソメスープ さばの塩麹焼 さわらの西京焼 雪ん子サラダ 切干大根の中華和え 節分献立 各地の郷土料理・特産品を使った料理(ふるさと交流ウィーク)		2月3日は節分、翌日4日は立春です。暦の上では、冬から春に季節が変わります。昔は季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられていたので、節分にはいわしを食べたり、豆まきをしたりしていました。そこで1日の給食は、子どもたちの健やかな成長を願って、節分献立を計画しています。 そして4日から8日までの一週間は、日本各地の郷土料理や特産品を使った献立も予定しています。今年度は「日本縦断!ふるさと交流ウィーク~日本海をめぐる旅」と題し、青森県・山形県・福井県・鳥取県・熊本県の郷土料理や特産品を紹介し、各地のさまざまな食文化を知るとともに、ふるさと鳥取県の食文化に関心が高まる機会になればと思います。給食日より「こめっこ」でも紹介していますので、ぜひご覧ください。							
				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)	
日	献立名										
1 (金)	節分献立 コッペパン	牛乳 ミネストローネ いわしフライ 豆まきサラダ	ベーコン いわし 大豆	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト チンゲン菜	たまねぎ セロリー キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 卵抜きマヨネーズ			
4 (月)	青森県 米飯	牛乳 生姜みそおでん 鶏肉のりんごソース焼 かおり和え	ふるさと交流ウィーク	牛肉 味噌 がんもどき 焼ちくわ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 青じそ	大根 こんにゃく 生姜 レモン 白菜 キャベツ	米飯 砂糖 りんごジャム			
5 (火)	福井県 米飯	牛乳 長寿汁 ソースかつ 梅肉和え		大豆 油揚げ 味噌 豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり 大根 梅	米飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		
6 (水)	鳥取県 玄米ごはん	牛乳 白ねぎ白湯スープ 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ 大山ブロッコリーの中華サラダ		豚肉	牛乳 荳わかめ	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ ブロッコリー	白ねぎ ぶなしめじ 生姜 たけのこ らっきょう 太もやし たまねぎ スイートコーン キャベツ	玄米ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま		
7 (木)	山形県 米飯	牛乳 いも煮汁 はたはたの天ぷら アーモンド和え		牛肉 はたはた	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく 白ねぎ えのき茸 白菜	米飯 里いも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 アーモンド		
8 (金)	熊本県 コッペパン	牛乳 太平燕(タイピーエン) コーンシューマイ れんこんサラダ		豚肉 すけとうだら	牛乳	にんじん チンゲン菜 水菜	キャベツ たまねぎ 太もやし 白ねぎ 干しいたけ スイートコーン れんこん	コッペパン 春雨 シューマイの皮(小麦粉)	ごま油 卵抜きマヨネーズ		
12 (火)	米飯	牛乳 粕汁 鮭の塩焼 五目さんぴら		豚肉 味噌 鮭 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン さやいんげん	大根 白ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ	米飯 さつまいも 酒粕 砂糖	油 ごま		
13 (水)	米飯	牛乳 中華スープ 鶏肉の甘酢あん 磯香和え		豆腐 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ ピーマン 小松菜	太もやし たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油		
14 (木)	麦ごはん	牛乳 ポークカレー ●ほうれん草オムレツ じゃこサラダ		豚肉 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 水菜	たまねぎ グリンピース 梨 キャベツ スイートコーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油		
15 (金)	キャロットパン	牛乳 かぶのスープ 白身魚フライ ●雪ん子サラダ	ほき 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	白かぶ ぶなしめじ キャベツ カリフラワー	キャロットパン 小麦粉 パン粉	油			
18 (月)	米飯	牛乳 のっぺい汁 みぞれソースハンバーグ ごま和え	生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 キャベツ	米飯 長いも でん粉 砂糖	ごま			
19 (火)	※ ヨネギーズ ピラフ	牛乳 あじメンチカツ 浜かんしょサラダ ブルーベリータルト	鶏肉 あじ ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	白ねぎ スイートコーン マッシュルーム らっきょう グリンピース	米飯 レン豆 小麦粉 パン粉 さつまいも ブルーベリータルト	油 卵抜きマヨネーズ			
20 (水)	米飯	牛乳 ワンタンスープ 回鍋肉 切干大根の中華和え	豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にら ピーマン チンゲン菜	白菜 たまねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 切干大根 太もやし	米飯 ワンタン 砂糖 でん粉	油 ごま油			
21 (木)	米飯	牛乳 大根の味噌汁 さばの塩麹焼 ●ミモザ和え	油揚げ 味噌 さば 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 えのき茸 白ねぎ キャベツ	米飯				
22 (金)	コッペパン	牛乳 ●ブロッコリーのクリームスープ ささみフライ 海草サラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 寒天 わかめ	ブロッコリー にんじん 水菜	たまねぎ 大根	コッペパン さつまいも 小麦粉 パン粉	油			
25 (月)	※ 梅ひじき ごはん	牛乳 さわらの西京焼 千草和え みかんババロア	鶏肉 さわら 味噌 ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ごぼう 梅 えのき茸	米飯 砂糖 みかんババロア	ごま油			
26 (火)	米飯	牛乳 白菜のコンソメスープ 照焼チキン 焼豚サラダ	鶏肉 焼豚	牛乳	にんじん パセリ 水菜	白菜 ぶなしめじ 大根 きゅうり	米飯 じゃがいも 砂糖	油			
27 (水)	米飯	牛乳 ●春雨のかき玉スープ かれいの白ねぎ南蛮 ブロッコび	鶏卵 かれい	牛乳 昆布	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ 白ねぎ キャベツ	米飯 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油			
28 (木)	米飯	牛乳 根菜汁 スタミナ納豆 おかか和え	納豆 豚肉 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 こんにゃく ごぼう 白ねぎ 太もやし	米飯 砂糖	油 ごま油			

※印はアルファ化米使用

○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