

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 | | | | | | | |
| 日 | 献立名 | 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 (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 | 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 りいも 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 |

ふるさと交流ウィーク



※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