

# 米子市学校給食献立予定表

令和元年（2019年）6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					
食育月間 歯と口の健康週間 入梅 		いわし団子とみょうがの味噌汁 アスパラガスのクリームスープ あじの煮付 梅肉和え ごぼうサラダ 虹色サラダ 歯と口の健康週間献立 日本各地の郷土料理・特産品を使った料理（ふるさと交流デイス）		6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この週間に合わせて今月の学校給食では、歯と口の健康を意識してもらうために、歯ごたえのある食べ物や、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べ物を使った料理を取り入れています。また、18日から21日までの4日間は、「ふるさと交流デイス」として、日本各地の郷土料理や特産品を使った料理も予定しています。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。 そして6月は「食育月間」です。「食」は生きるための源で、子どもたちの心と身体の成長に大きな役割を果たします。学校給食でも、子どもたちにいろいろな「食」の体験をしてほしいと思っています。ご家庭でも、子どもたちの健やかな成長のために、「食育」を意識していきましょう。					
				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)	
3 (月)	米飯	牛乳	豆腐のすまし汁 スタミナ炒め ごま和え	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 なら 青ねぎ	大根 たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく	米飯 砂糖 でん粉	油 ごま
4 (火)	麦ごはん	牛乳	マーボー春雨 いかフライ 荳わかめのナムル	豚肉 味噌 わかめ	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ たけのこ 生姜 きゅうり 太もやし	麦ごはん 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま
5 (水)	※ ひじきごはん	牛乳	はまちのみりん焼 ゆかり和え 青梅ゼリー	鶏肉 油揚げ はまち	牛乳 ひじき	にんじん 赤じそ	干しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	米飯 青梅ゼリー	油
6 (木)	米飯	牛乳	いわし団子とみょうがの味噌汁 かみかみかき揚げ 磯香和え	いわし すけとうだら 味噌 大豆	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ さやいんげん ほうれん草	大根 みょうが ごぼう たまねぎ キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉	油
7 (金)	レーズンパン	牛乳	コンソメスープ ポークステーキのトマトソースかけ カルちゃんサラダ	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん 豆苗 トマト 小松菜	白ねぎ ぶなしめじ 生姜 にんにく たまねぎ きゅうり	レーズンパン じゃがいも 砂糖 でん粉	油
10 (月)	米飯	牛乳	中華スープ ごろごろ酢鶏 春雨の中華サラダ	鶏肉	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	太もやし スイートコーン たけのこ 白ねぎ れんこん 枝豆 きくらげ きゅうり	米飯 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま
11 (火)	米飯	牛乳	新じゃがのうま煮 あじの煮付 梅肉和え	牛肉 あじ がんもどき チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ きゅうり 大根 梅	米飯 じゃがいも 砂糖	油
12 (水)	玄米ごはん	牛乳	野菜スープ ドライカレー ごぼうサラダ	牛肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ スイートコーン えのき茸 大根 白ねぎ 枝豆 レーズン ごぼう きゅうり	玄米ごはん	油 卵抜きマヨネーズ
13 (木)	米飯	牛乳	わらびの味噌汁 ますの塩焼 さやいんげんのアーモンド和え 一食のり	生揚げ 味噌 ます	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ わらび 白ねぎ キャベツ	米飯 砂糖	油 アーモンド ごま油
14 (金)	コッペパン	牛乳	米粉マカロニのスープ ささみフライ 虹色サラダ いちごジャム	鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 赤ピーマン グリーンアスパラガス	ぶなしめじ 大根 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	コッペパン 米粉マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 レンズ豆 いちごジャム	油
17 (月)	米飯	牛乳	●かき玉汁 さわらのごま味噌焼 はりはり和え	鶏卵 豆腐 さわら 味噌	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	干しいたけ 生姜 キャベツ 大根	米飯 でん粉 砂糖	ごま
18 (火)	山梨県 ※とうもろこし ごはん	牛乳	富士山コロッケ きゅうりとたこのマリネ ももゼリー	鶏肉 豚肉 たこ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	スイートコーン きゅうり	米飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 ももゼリー	油
19 (水)	鳥取県 米飯	牛乳	こめっこデー1周年スープ 大山どりのから揚げ 千草和え	牛肉 鶏肉 ロースハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん ほうれん草	白ねぎ えのき茸	米飯 フォー でん粉	油 ごま油
20 (木)	三重県 米飯	牛乳	あおさ汁 さばの生姜焼 ●ほうれん草の錦糸和え	味噌 さば 鶏卵	牛乳 あおさ	にんじん ほうれん草	えのき茸 たまねぎ 白ねぎ 生姜 キャベツ	米飯	
21 (金)	高知県 黒糖パン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉のゆずマーマレード焼 かつおサラダ	ベーコン 鶏肉 かつおフレーク	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ ゆず 生姜	黒糖パン じゃがいも 砂糖 マーマレード	ごま
24 (月)	米飯	牛乳	ポークカレー ●オムレツ 大根サラダ	豚肉 鶏卵	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 赤ピーマン 青じそ	たまねぎ 梨 にんにく 大根 きゅうり	米飯 じゃがいも 砂糖	油
25 (火)	米飯	牛乳	もずくのすまし汁 鮭の南蛮漬 田舎和え	豆腐 鮭	牛乳 もずく	にんじん ピーマン ほうれん草	えのき茸 白ねぎ たまねぎ キャベツ 大根	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油
26 (水)	米飯	牛乳	キムチスープ ブルコギ 枝豆の塩茹で	豚肉 牛肉	牛乳	チンゲン菜 にら	太もやし 白菜 干しいたけ こんにゃく たまねぎ 枝豆	米飯 砂糖 でん粉	油
27 (木)	米飯	牛乳	大根の味噌汁 ちくわの天ぷら 五目炒め	生揚げ 味噌 焼竹輪 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 赤ピーマン さやいんげん	大根 ごぼう こんにゃく	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま
28 (金)	コッペパン	牛乳	●アスパラガスのクリームスープ ハンバーグ 海草サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク わかめ 寒天	にんじん グリーンアスパラガス 青じそ 水菜	たまねぎ ぶなしめじ 大根	コッペパン じゃがいも 砂糖	油

※印はアルファーマイスター使用

○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

