


米子市学校給食献立予定表

令和元年(2019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 おでん かぶのポトフ のっぺい汁 白菜のコンソメスープ はたはたの天ぷら 小松菜の煮浸し 春菊のごま和え ブロッコリーサラダ ほたてと水菜のサラダ ほうれん草の錦糸和え クリスマス献立 冬至献立	今年も残すところあとわずかになりました。日に日に寒さが増し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなる時季です。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が豊富に含まれる旬の冬野菜を多く取り入れています。またこの季節には、煮込み料理などの温かいものが恋しくなります。おでんやポトフ、とろみのついた汁などを取り入れていますので、体の中から温まってほしいと思います。 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、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)
2 (月)	米飯	牛乳 キムチスープ ブルコギ 切干大根のナムル	豚肉 牛肉	牛乳 茎わかめ	にんじん にら チンゲン菜	太もやし 白ねぎ 白菜 干しいたけ 切干大根 たまねぎ こんにゃく	米飯 砂糖 でん粉	油 ごま
3 (火)	米飯	牛乳 大根とわかめの味噌汁 いわしフライ 小松菜の煮浸し	味噌 いわし 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 白ねぎ 白菜	米飯 小麦粉 パン粉	油
4 (水)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー チキンフランク ブロッコリーサラダ	牛肉 チキンフランク	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく 梨 キャベツ スイートコーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油
5 (木)	米飯	牛乳 のっぺい汁 赤がれいのから揚げ 干草和え	鶏肉 生揚げ 赤がれい ロースハム	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	こんにゃく えのき茸	米飯 里いも でん粉	油 ごま油
6 (金)	アップル パン	牛乳 白菜のコンソメスープ ポークビーンズ ほたてと水菜のサラダ	豚肉 大豆 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト 水菜 青じそ	白菜 白ねぎ ぶなしめじ たまねぎ 枝豆 きゅうり 大根	アップルパン 砂糖	油
9 (月)	米飯	牛乳 おでん ますの塩麹焼 磯香和え	鶏肉 がんもどき ます	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 こんにゃく 白菜	米飯 里いも 砂糖	
10 (火)	米飯	牛乳 中華コーンスープ 肉団子の甘酢あん ブロッこんぶ	チキンハム 鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳 昆布	チンゲン菜 赤ピーマン ブロッコリー	ぶなしめじ スイートコーン たまねぎ キャベツ	米飯 じゃがいも	ごま油
11 (水)	米飯	牛乳 根菜汁 さばのごま味噌焼 ●ほうれん草の錦糸和え	さば 味噌 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく ごぼう 白ねぎ 白菜	米飯 砂糖	ごま
12 (木)	米飯	牛乳 豚肉と生揚げの中華煮 いかの天ぷら チンゲン菜の中華サラダ	豚肉 生揚げ いか	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 生姜 太もやし	米飯 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま
13 (金)	クリスマス献立 小型パン	牛乳 星の米粉マカロニスープ グリルチキン ●もみの木サラダ クリスマスケーキ	ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ 寒天	にんじん 赤ピーマン ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ にんにく スイートコーン きゅうり 黄ピーマン	小型パン 米粉マカロニ クリスマスケーキ	油
16 (月)	米飯	牛乳 ●もずくのかき玉スープ 白身魚のチリソース ゆかり和え	鶏卵 ほき	牛乳 もずく	にら ピーマン 赤じそ	白ねぎ たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 でん粉 小麦粉 砂糖	油
17 (火)	米飯	牛乳 さつまいもの味噌汁 みぞれソースハンバーグ 春菊のごま和え	油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 春菊 ほうれん草	たまねぎ 大根 白菜	米飯 砂糖 さつまいも でん粉	ごま
18 (水)	米飯	牛乳 かぶのポトフ 鶏肉の香草パン粉焼 海草サラダ	ポークウィンナー 鶏肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん さやいんげん 水菜 青じそ	かぶ 白ねぎ ぶなしめじ キャベツ 黄ピーマン	米飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油
19 (木)	※ どんとろけ めし	牛乳 はたはたの天ぷら 田舎和え こめ粉のみかんタルト	鶏肉 豆腐 油揚げ はたはた	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ごぼう こんにゃく キャベツ 大根	米飯 小麦粉 でん粉 こめ粉のみかんタルト	ごま油 油
20 (金)	冬 献立 コッペパン	牛乳 ●かぼちゃのクリームスープ かつおフライ ゆずの香りサラダ	かつお ロースハム	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム 大根 ゆず	コッペパン 小麦粉 パン粉	油
23 (月)	玄米 ごはん	牛乳 五目中華スープ ピビンバ 大根の中華和え	豆腐 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草 水菜	たけのこ 白ねぎ 白菜 大根 ぜんまい 大豆もやし 生姜 きくらげ ぶなしめじ きゅうり	玄米ごはん 砂糖	油 ごま ごま油
24 (火)	米飯	牛乳 白菜の味噌汁 若鶏の竜田揚げ 浜かんしょサラダ	味噌 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ブロッコリー	白菜 えのき茸 生姜 にんにく らっきょう スイートコーン	米飯 でん粉	油 卵抜きマヨネーズ

※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