

# 米子市学校給食献立予定表

令和2年(2020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<br>立春 | キャロットパン<br>呉汁 粕汁<br>白菜と肉団子のコンソメスープ<br>ブロッコリーのクリームスープ<br>さばの生姜焼 さわらのごま味噌焼<br>切干大根の酢の物 雪ん子サラダ<br>節分献立<br>児童生徒から募集した「こめっこ献立」 |               | 2月3日は節分です。昔は季節の変わり目の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、3日の給食は、いわしや大豆を取り入れた節分献立を計画しています。この1年の健康を願いながら食べてほしいと思います。また、翌日4日は立春です。暦の上では、春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体の中から温まる根菜類や香辛料を使った料理なども取り入れていきます。しっかり食べて、寒さに負けない元気な日々を過ごしてくれることを願っています。今月のこめっこデーには、1月に引き続き、小学4年生から中学生に募集した「こめっこ献立～ふるさとの食べ物を使った料理～」の中から選ばれた1品が給食に登場します。ふるさとの恵みを存分に味わえる献立になっています。 |                          |                         |                              |  |                                  |               |
|   | 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<br>(たんぱく質) | 2群<br>(無機質)  | 3群<br>(カロテン)             | 4群<br>(ビタミンC)           | 5群<br>(炭水化物)                 | 6群<br>(脂質)                                 |                                  |               |
| 3<br>(月)  | ※<br>節分献立<br>米飯   | 牛乳            | さつまいもの味噌汁<br>いわしフライ<br>豆まき和え   | いわし<br>大豆<br>味噌          | 牛乳                      | にんじん<br>青ねぎ<br>チンゲン菜         | たまねぎ<br>えのき茸<br>キャベツ                       | 米飯<br>さつまいも<br>小麦粉 パン粉           | 油<br>卵抜きマヨネーズ |
| 4<br>(火)  | ※<br>梅ひじき<br>ごはん  | 牛乳            | 鶏の照焼<br>はりはり和え<br>お米のりんごタルト  | 鶏肉<br>焼竹輪                | 牛乳<br>ひじき               | 絹さや<br>にんじん<br>小松菜           | ごぼう<br>大根<br>白菜 梅                          | 米飯<br>お米のりんごタルト                  | 油             |
| 5<br>(水)  | 米飯  | 牛乳            | 中華コーンスープ<br>回鍋肉<br>春雨の中華サラダ  | 豚肉<br>チキンハム<br>味噌        | 牛乳                      | さやいんげん<br>にんじん ビーマン<br>チンゲン菜 | きくらげ たまねぎ<br>スイートコーン 白ねぎ<br>キャベツ きゅうり      | 米飯 春雨<br>砂糖<br>でん粉               | 油<br>ごま油      |
| 6<br>(木)  | 米飯  | 牛乳            | のっぺい汁<br>さばの生姜焼<br>アーモンド和え   | さば<br>生揚げ                | 牛乳                      | にんじん<br>小松菜<br>青ねぎ           | ごぼう 生姜<br>太もやし<br>こんにゃく                    | 米飯 でん粉<br>里いも<br>砂糖              | アーモンド         |
| 7<br>(金)  | キャロット<br>パン   | 牛乳            | 白菜と肉団子のコンソメスープ<br>ささみフライ<br>ひじきサラダ   | 豚肉<br>鶏肉                 | 牛乳<br>ひじき               | にんじん<br>ブロッコリー               | 白菜 キャベツ<br>白ねぎ<br>スイートコーン                  | キャロットパン<br>砂糖<br>小麦粉 パン粉         | 油             |
| 10<br>(月)   | 米飯  | 牛乳            | 呉汁<br>ますの塩麴焼<br>干草和え   | 生揚げ 味噌<br>ます 大豆<br>チキンハム | 牛乳                      | にんじん<br>ほうれん草<br>青ねぎ         | 大根<br>えのき茸                                 | 米飯                               | ごま油           |
| ○<br>12<br>(水)  | 麦ごはん  | 牛乳            | 白ねぎ白湯スープ<br>砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ<br>荳わかめのナムル   | 豚肉                       | 牛乳<br>荳わかめ              | にんじん<br>チンゲン菜<br>青ねぎ         | 白ねぎ 干しいたけ 太もやし<br>らっきょう きゅうり<br>白菜 たまねぎ 生姜 | 麦ごはん<br>砂糖<br>でん粉                | 油<br>ごま       |
| 13<br>(木)   | 米飯  | 牛乳            | 肉じゃが<br>さわらのごま味噌焼<br>田舎和え  | 牛肉 生揚げ<br>さわら<br>味噌      | 牛乳                      | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜        | たまねぎ<br>こんにゃく<br>大根 キャベツ                   | 米飯<br>じゃがいも<br>砂糖                | 油<br>ごま       |
| 14<br>(金)   | コッペパン   | 牛乳            | 米粉マカロニのミネストローネ<br>デミグラスソースハンバーグ<br>浜かんしょサラダ  | ベーコン<br>豚肉<br>鶏肉         | 牛乳                      | にんじん<br>パセリ トマト<br>ブロッコリー    | スイートコーン<br>たまねぎ セロリー<br>ぶなしめじ              | コッペパン<br>米粉マカロニ<br>砂糖 さつまいも      | 卵抜きマヨネーズ      |
| ○<br>17<br>(月)  | ※<br>キャロット<br>ピラフ   | 牛乳            | メンチカツ<br>ツナサラダ<br>みかんババロア  | 鶏肉<br>豚肉<br>まぐろフレーク      | 牛乳<br>ひじき               | にんじん<br>チンゲン菜                | たまねぎ<br>枝豆<br>キャベツ                         | 米飯 レンズ豆 砂糖<br>小麦粉 パン粉<br>みかんババロア | 油             |
| 18<br>(火)   | 米飯  | 牛乳            | わかめと豆腐の味噌汁<br>はまちのみりん焼<br>ごま和え   | 豆腐<br>味噌<br>はまち          | 牛乳<br>わかめ               | にんじん<br>小松菜                  | 大根<br>白ねぎ<br>白菜                            | 米飯<br>砂糖                         | 油<br>ごま       |
| 19<br>(水)   | 米飯  | 牛乳            | ●★大山のめぐみミルクスープ<br>若鶏の香味ねぎソースかけ<br>コールスロー    | 豚肉<br>鶏肉<br>味噌           | 牛乳<br>スキムミルク            | にんじん<br>青ねぎ<br>ブロッコリー        | 干しいたけ 白ねぎ<br>キャベツ 生姜<br>スイートコーン            | 米飯 砂糖<br>さつまいも<br>でん粉 春雨         | 油             |
| ○<br>20<br>(木)  | 玄米ごはん   | 牛乳            | いももち汁<br>スタミナ納豆<br>切干大根の酢の物  | 納豆<br>豚肉<br>味噌           | 牛乳<br>わかめ               | にんじん<br>青ねぎ 小松菜<br>水菜        | 切干大根 ごぼう<br>白ねぎ ぶなしめじ<br>きゅうり              | 玄米ごはん<br>砂糖<br>いももち              | 油<br>ごま油      |
| 21<br>(金)   | コッペパン   | 牛乳            | かぶのスープ<br>白身魚フライ<br>●雪ん子サラダ  | ベーコン<br>ほき<br>鶏肉         | 牛乳<br>チーズ               | にんじん<br>ほうれん草<br>ブロッコリー      | 白かぶ たまねぎ<br>キャベツ<br>カリフラワー                 | コッペパン<br>小麦粉<br>パン粉              | 油             |
| 25<br>(火)   | 米飯  | 牛乳            | カレービーフンスープ<br>えびシューマイ<br>海藻サラダ   | 鶏肉 えび<br>油揚げ<br>すけとうだら   | 牛乳<br>わかめ<br>寒天         | にんじん 青じそ<br>チンゲン菜<br>さやいんげん  | 白ねぎ<br>大根<br>たまねぎ                          | 米飯<br>ビーフン<br>シューマイの皮(小麦粉)       | 油             |
| 26<br>(水)   | 米飯  | 牛乳            | ●もずくのかき玉スープ<br>豚肉のキムチ炒め<br>ゆかり和え   | 鶏卵<br>豆腐<br>豚肉           | 牛乳<br>もずく               | にんじん<br>青ねぎ<br>にら 赤じそ        | 白菜 たまねぎ<br>キャベツ 生姜<br>きゅうり                 | 米飯<br>でん粉                        | 油             |
| 27<br>(木)   | 米飯  | 牛乳            | 粕汁<br>あじフライ<br>磯香和え  | 豚肉<br>あじ<br>味噌           | 牛乳<br>のり                | にんじん<br>小松菜                  | 大根 白ねぎ<br>こんにゃく<br>白菜                      | 米飯 酒粕<br>さつまいも<br>小麦粉 パン粉        | 油             |
| ○<br>28<br>(金)  | コッペパン   | 牛乳            | ●ブロッコリーのクリームスープ<br>鶏肉のマーマレード焼<br>じゃこサラダ  | 鶏肉                       | 牛乳<br>スキムミルク<br>ちりめんじゃこ | ブロッコリー<br>にんじん<br>チンゲン菜      | たまねぎ<br>キャベツ<br>スイートコーン                    | コッペパン 砂糖<br>じゃがいも<br>マーマレード      | 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

★印は児童生徒から募集した「こめっこ献立」