

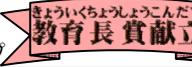


令和5年度 1月分学校給食献立予定表



米子市教育委員会

| 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) |
| ○ 9 (火) | ごはん | 牛乳 ハムステーキ 香味サラダ ポークカレー | ぶたにく とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん ブロッコリー | たまねぎ にんにく スイートコーン もやし | ごはん じゃがいも さとう | あぶら |
| ○ 10 (水) | ごはん | 牛乳 うまとろ〜! 大山豚のしょうが焼き ごま和え 紅白だんごと鳥取野菜のぼかぼか汁 | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ はくさい しょうが にんにく なし | ごはん もち さとう でんぷん | あぶら ごま |
| 11 (木) | ごはん | 牛乳 ふるさとのお名産ごろっとかき揚げ ささみの中華和え 担々スープ | ぶたにく とりにく みそ とうにゅう とうふちくわ | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん ブロッコリー | もやし しろねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ | ごはん ながいも さとう さつまいも こむぎこ でんぷん | ごま ごまあぶら あぶら |
| 12 (金) | 大山こむぎ 黒糖パン | 牛乳 ポークコロケ 海藻サラダ 暮さに負けない! ヨネギズミネストローネ | ベーコン ぶたにく | ぎゅうにゅう かんてん わかめ | にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ あおじ | しろねぎ キャベツ スイートコーン たまねぎ だいこん きゅうり | だいせんとむぎことうパン さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ | あぶら |
| 15 (月) | ごはん | 牛乳 らっきょう・白ねぎを使った最高なさばのみぞれ風料理 磯香和え さつまい | とりにく あぶらあげ みそ さば | ぎゅうにゅう のり | にんじん こまつな | だいこん こんにゃく しろねぎ らっきょう キャベツ | ごはん こむぎこ でんぷん | あぶら |
| 16 (火) | ごはん | 牛乳 海鮮シューマイ ★梨ソーストッポギの仲良し和え 米子と韓国の仲良しユッケジャンスープ | ぎゅうにく いか たら | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ほうれんそう | しろねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし にんにく キャベツ なし | ごはん ながいも さとう でんぷん トッポギ シューマイのかわ(こむぎこ) | ごまあぶら あぶら |
| 17 (水) | ごはん 汁物賞 | 牛乳 ふるさとのお食べ物たっぷりお好み焼き ブロッコリーの田舎和え 鳥取あふれる栄養満天つくね味噌汁 | とりにく ぶたにく とうふちくわ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にら ブロッコリー | しろねぎ はくさい こんにゃく キャベツ きゅうり もやし だいこん | ごはん こめこ こむぎこ ながいも | あぶら |
| ○ 18 (木) | ごはん | 牛乳 がいなスタミナもりもり納豆 大地と海の友情和え 冬に勝とう! 白ねぎと生姜の体ボカポカ栄養スープ | とりにく ぶたにく なっとう みそ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん あおねぎ ブロッコリー | はくさい しろねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが らっきょう にんにく | ごはん はるさめ さとう | ごまあぶら ごま |
| ○ 19 (金) | 大山こむぎ 黒糖パン | 牛乳 ポークフランク ネギボの元気サラダ ★YONAGO ところぼかふるさと恵シチュー | とりにく ポークフランク やきぶた | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー チンゲンサイ | しろねぎ たまねぎ きゅうり | だいせんとむぎことうパン さつまいも さとう | たまご焼きマゼン |
| 22 (月) | ごはん | 牛乳 サーモンのカレーあんかけ 鶏肉と糸こんにゃくのモリモリ炒り煮 地域に感謝! ふるさとまん具たくさん味噌汁 | みそ さけ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ あかピーマン さやいんげん | しろねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ こんにゃく ごぼう ほししいたけ | ごはん さつまいも じゃがいも さとう でんぷん | あぶら |
| 23 (火) | ※ふるさと野菜de ほっこり炊き込み ごはん | 牛乳 砂丘にサンキュー!! らっきょうソースハンバーグ ゆかり和え お米のメープルマフィン | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー あかじそ | しろねぎ たけのこ ぶなしめじ らっきょう だいこん きゅうり | ごはん さとう さつまいも でんぷん おこめのメープルマフィン | あぶら |
| 24 (水) | ごはん | 牛乳 ★がいに入っとおーでえー具たくさんキッシュ コールスロー じげのヨネギネギパワーで心と体があったかスープ | とりにく ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ブロッコリー | はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり | ごはん さとう はるさめ さつまいも | たまご焼きマゼン |
| ○ 25 (木) | ごはん | 牛乳 やき焼ししゃも フロッコんぶ 体ボカポカ米子のたまねぎマーボー | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう こもちししゃも こんぶ | にんじん ブロッコリー | しろねぎ たまねぎ なし たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ | ごはん さとう でんぷん | ごまあぶら |
| ○ 26 (金) | 大山こむぎ コッペパン | 牛乳 ★鳥取森森グラタン ツナサラダ 冬野菜スープ | ベーコン とりにく まぐろフレーク | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ ブロッコリー | だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり | だいせんとむぎこツッパン じゃがいも パンこ さとう | あぶら |
| ○ 29 (月) | ごはん | 牛乳 規格外野菜のカレーな変身 大根サラダ コンソメスープ | ぶたにく だいこん | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん | キャベツ しろねぎ ぶなしめじ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり | ごはん じゃがいも | あぶら |
| ○ 30 (火) | ごはん 汁物賞 | 牛乳 栄養まん点野菜と絶品アジのくろずあん アーモンド和え 鳥取西部の風邪セーブ豚汁 | ぶたにく みそ あじ | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー こまつな | しろねぎ ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい もやし | ごはん さとう さつまいも こむぎこ でんぷん | あぶら アーモンド |
| 31 (水) | しょう 小ごはん | 牛乳 揚げ餃子 カラフルpearサラダ うんまい!! 農家さんだんだん野菜たっぷりラーメン | とりにく ぶたにく だいたす | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ ブロッコリー | しろねぎ キャベツ もやし だいこん なし | ごはん ちゅうかさば キョーザのかわ(こむぎこ) さとう ながいも | あぶら |



1月24日から30日まで「全国学校給食週間」