

令和5年度 2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)
1 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉とブロッコリーのねぎ炒め 磯香和え 鳥取の食材粕汁	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー こまつな	はくさい えのきだけ しろねぎ にんにく もやし	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら
2 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ 米子の仲間のコロコロコースロー 野菜スープ	ぶたにく だいす チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん あかピーマン	だいこん たまねぎ なし はくさい しろねぎ なしめじ キャベツ にんにく きゅうり スイートコーン えだまめ	だいせんこむぎことうパン さつまいも さとう	あぶら
5 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 アーモンド和え ふるさと冬の宝箱とんじる	ぶたにく ぎゅうにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	だいこん こんにゃく しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが はくさい もやし ごぼう	ごはん さとう さつまいも ながいも でんぶん	あぶら アーモンド
6 (火)	ごはん 牛乳 サクサクラッキーとっとり天 田舎和え ふるさと食材づくし豆乳汁	ぶたにく とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しろねぎ はくさい らっきょう キャベツ だいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら
7 (水)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ブロッこんぶ キムチスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら ピーマン にんじん ブロッコリー	しろねぎ はくさい ほししいたけ キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
8 (木)	ごはん 牛乳 あじの白ねぎみそかけ 干草和え ふるさとおでん風スープ	とりにく あじ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	こんにゃく だいこん しろねぎ えのきだけ ほししいたけ	ごはん さつまいも さとう	ごまあぶら
9 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ ★鳥取の魅力をとうにゅうサーモンクリームシチュー	さけ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん あおじそ ブロッコリー チンゲンサイ	しろねぎ ぶなしめじ しょうが だいこん きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう	
13 (火)	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 春雨の中華サラダ マーボー大根	ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
14 (水)	ごはん 牛乳 贈つくね白ネギみぞれソースかけ 大山のめぐみ白和え ●ふるさとへっぴいウェルかにかま玉子汁	たまご かにふうみかまほこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	しろねぎ キャベツ なし こんにゃく はくさい だいこん	ごはん さとう でんぶん	ごま
15 (木)	ごはん 牛乳 ハムステーキ イタリアンサラダ 鳥取ふるさと和風カレー	なまあげ ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あかピーマン	しろねぎ なしめじ しょうが だいこん キャベツ きゅうり きピーマン えだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら
16 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン 牛乳 おいしさいっぱいとうろーり豆乳グラタン ツナサラダ コーンスープ	とりにく とうにゅう まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ さやいんげん ブロッコリー	スイートコーン たまねぎ えのきだけ しろねぎ キャベツ きゅうり	だいせんこむぎことうパン さつまいも ながいも さとう	あぶら
19 (月)	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 切干大根の中華和え 野菜パクパクジャブ	とりにく ぶたにく とうふちくわ なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	はくさい しろねぎ だいこん ごぼう こんにゃく もやし にんにく きりほしだいこん	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
20 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの酢鶏 もやしの中華サラダ 中華スープ	ベーコン とうふ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ はくさい しろねぎ なし らっきょう もやし きゅうり	ごはん さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
21 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ごま和え ●がいなネギのせ米子丼	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しろねぎ はくさい	ごはん さとう でんぶん シューマイのかわ (こむぎこ)	ごま
22 (木)	ごはん 牛乳 さばのユーリンチー風 ゆかり和え 担々スープ	ぶたにく とうにゅう みそ さば	ぎゅうにゅう	にら にんじん ブロッコリー あかじそ	もやし きくらげ しょうが にんにく しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう フォー でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら
26 (月)	※いただき 牛乳 境 港サーモンの塩焼 鳥取のめぐみ栄養満点サラダ ●★シュークリーム	あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しいたけ ごぼう	ごはん じゃがいも さつまいも シュークリーム	たまごめきマヨネーズ
27 (火)	ごはん 牛乳 ●ととんとふるさと冬野菜のピビンバ食べてごせ〜 ブロッコリーの中華和え ピーフンスープ	とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな ブロッコリー	たけのこ もやし しろねぎ はくさい しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう ピーフン	ごまあぶら ごま
28 (水)	ごはん 牛乳 ますの香草パン粉焼 ★星空キラキラおいしき満天サラダ カレースープ	ぎゅうにく とりにく ます	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん パセリ さやいんげん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも パンこ	たまごめきマヨネーズ あぶら
29 (木)	ごはん 牛乳 大山どりのから揚げ 気合いが入るぞ梨ときゅうりの塩ナムル 白湯スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ たまねぎ はくさい スイートコーン きゅうり キャベツ しろねぎ らっきょう なし	ごはん でんぶん	あぶら ごま

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 ★印は乳アレルギー対応の料理 【材料の種類は主な食品を記載】

ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファー化米使用

太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」