

# 令和4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 (水)	ごはん	牛乳 焼きしゃも 磯香和え たちあがれ! 米子~愛情肉じゃが~	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう こもちしゃも のり	にんじん ほうれんそう	こんにゃく しろねぎ もやし	ごはん ながいも じゃがいも さとう さつまいも	あぶら
2 (木)	ごはん	牛乳 春巻 切干大根の中華サラダ もずくスープ	とうふ ふたにく チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ キャベツ ほししいたけ きりぼしだいこん	ごはん はるまきのかわ(こむぎこ) はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
3 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ	ふたにく だいず まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ しろねぎ えだまめ にんにく だいこん 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	あぶら
6 (月)	ごはん	牛乳 白ねぎとりころ炒め ごま和え 鳥取と言えはさっつー汁!	さつまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ しょうが ほししいたけ はくさい	ごはん さといも さつまいも さとう でんぶん	あぶら ごま
7 (火)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ 莖わかめのナムル ●白ねぎ入りかにかまてんしん	たまご かぶらみかまほ ふたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ キャベツ ほししいたけ グリーンピース もやし	ごはん さとう でんぶん シューマイのかわ(こむぎこ)	あぶら
8 (水)	ごはん	牛乳 さわらの塩 麴焼 干草和え コロナに負けるな! 栄養たっぷりじゃぶ汁	とりにく さわら ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう えのきたけ こんにゃく たまねぎ	ごはん さつまいも	あぶら ごまあぶら
9 (木)	ごはん	牛乳 これでどうだ! サクサク宝石キンタルタル 即席漬 白湯スープ	とりにく とうにゅう ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー パセリ	らっきょう しろねぎ ぶなしめじ はくさい キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ
10 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハムステーキ カラフルサラダ ★地産地消! 星取県の星満点 チキプロホットチャウダー	とりにく ほたて ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー あかピーマン	しろねぎ ぶなしめじ きピーマン だいこん きゅうり	だいせんこむぎコッペパン さつまいも	あぶら
13 (月)	玄米ごはん	牛乳 スタミナ納豆 チンゲン菜の中華和え いももちスープ	なつとう ふたにく みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい スイートコーン にんにく キャベツ	げんまいごはん いもち さとう	あぶら ごま
14 (火)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 ブロッコリーのマヨ和え 呉汁	なまあげ だいず みそ シルバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい キャベツ こんにゃく しろねぎ	ごはん たまごめきマヨネーズ	あぶら
15 (水)	ごはん	牛乳 キャベツメンチカツ 大根とじゃこのサラダ ポークカレー	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
16 (木)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 アーモンド和え ねぎとり果汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えのきたけ だいこん しろねぎ しょうが はくさい	ごはん でんぶん さとう	アーモンド
17 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ★ふるさと愛づつみクリーミーグラタン コールスロー 野菜スープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー あかピーマン	だいこん たまねぎ スイートコーン きゅうり キャベツ	だいせんこむぎことうパン ながいも さとう	あぶら
20 (月)	※ たきこみ YONAGOHAN ~野菜がたっぷり 入っどげん~	牛乳 あじフライ 田舎和え メープルカップケーキ	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ しょうが ほししいたけ はくさい だいこん	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ メープルカップケーキ	あぶら
21 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳 ●厚焼玉子 香味サラダ 寒さをふっとばせあつあつ ヨネギーまあぼうどうふ	ふたにく とうふ みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しろねぎ ほししいたけ きゅうり たけのこ はくさい だいこん しょうが にんにく キャベツ	むぎごはん さとう でんぶん	あぶら
22 (水)	ごはん	牛乳 地元白ネギたっぷり油淋鶏 おかか和え 中華スープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい しろねぎ しょうが もやし	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら
24 (金)	大山こむぎ キャロットパン	牛乳 デミグラスソースハンバーグ 海藻サラダ 鳥取! つめこみました肉野菜ゴロゴロポトフ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	ブロッコリー にんじん あおじそ	ぶなしめじ だいこん スイートコーン キャベツ きゅうり	だいせんこむぎキャロットパン じゃがいも さとう さつまいも でんぶん	あぶら
27 (月)	ごはん	牛乳 やみつき! 梨と白ネぎのブルコギ風 ゆかり和え ビーフンスープ	とうふ ふたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くわかめ	チンゲンサイ にんじん にら あかじそ	しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ なし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん ピーフン さとう	あぶら
28 (火)	ごはん	牛乳 はまちの照焼 ブロッこんぶ 豚汁	ふたにく みそ はまち	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	こんにゃく はくさい だいこん	ごはん さつまいも	あぶら ごまあぶら

○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 ※印はアルファ化米使用 太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」