



# 令和2年度8月分 米子市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)
○ 25 (火)	ごはん	牛乳 ●オムレツ コールスロー 夏野菜カレー	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ にがうり えだまめ きゅうり まきびまん しょうが たまねぎ なす にんにく なし	ごはん さとう	あぶら
26 (水)	ごはん	牛乳 あじフライ 干草和え 長いもの味噌汁	あじ チキンハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ ながいも	あぶら ごまあぶら
27 (木)	ごはん	牛乳 なすの味噌炒め ゆかり和え 中華スープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん あかじそ にら	スイートコーン もやし にんにく なす たけのこ まくらげ しろねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら
28 (金)	大山こむぎ パインパン	牛乳 照焼チキン 海藻サラダ ハムコーンスープ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	チンゲンサイ みずな あおじそ にんじん さやいんげん	きゅうり スイートコーン しろねぎ	だいせんこむぎ パインパン じゃがいも	あぶら
31 (月)	ごはん	牛乳 豚肉のごま味噌焼 しらす和え いももち汁	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ ごぼう こんにゃく ぶなしめじ	ごはん さとう でんぷん いもち	ごま

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギ-対応メニュー

【材料の種類は主な食品を記載】

## こめっこ献立レシピを紹介します♪



令和元年度に児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中で、3月・4月の臨時休校のため実施できなかった3品のレシピを紹介します。ぜひご家庭でお試してください。

### 砂丘らっきょうと白ねぎのカリカリかきあげ

【材料】(4人分)

- にんじん……………40g
- さつまいも……………60g
- 白ねぎ……………60g
- らっきょう……………4g (小1個)
- 小麦粉……………40g (大さじ5)
- ★ • でん粉……………10g (大さじ1)
- ベーキングパウダー…1.2g (小さじ1/3)
- 塩……………1.4g (小さじ1/5)
- 水……………適宜
- 揚げ油……………適宜

【作り方】

- ① にんじん、さつまいもは千切り、白ねぎは3cm長さの斜め薄切り、らっきょうはみじん切りにする。
- ② ★の粉を混ぜ合わせ、水を加えて硬めに衣を作る。
- ③ ②に①を加えて、衣をからめる。
- ④ ③を4人分に分け、形を整えて170℃の油で時々裏返しながら、中まで火が通るようにじっくり揚げる。

### The☆米子飯

【材料】(4人分)

- 精白米……………220g
- 鶏もも肉……………60g
- にんじん……………40g
- 白ねぎ……………60g
- 干しいたけ……………4g (1枚)
- ごぼう……………30g
- ★ • 昆布茶……………4g (小さじ1)
- 粉末和風だしの素…1.5g (小さじ1/2)
- しょうゆ……………4g (小さじ2/3)
- 薄口しょうゆ…12g (大さじ2/3)
- みりん……………8g (大さじ1/2)
- 塩……………少々
- 水……………270g

【作り方】

- ① 精白米は、洗って分量外の水で約40分浸漬させておく。
- ② 鶏もも肉は1cm程度の角切り、にんじんは千切り、白ねぎは3mmの小口切りにする。干しいたけは水で戻して薄切りにする。ごぼうはささがきにして水に浸け、あく抜きをしておく。
- ③ 炊飯器に①と★の調味料を入れ、規定量まで水を加えて混ぜ合わせる。その上に②を混ぜ合わせてのせ、炊飯する。

### 鳥取県の魅力がギュッとつまんだ具たくさんシチュー

【材料】(4人分)

- 鶏もも肉……………80g
- さつまいも……………100g
- 白ねぎ……………80g
- 白菜……………60g
- にんじん……………40g
- ぶなしめじ……………32g
- ★ • シチューの素……………70g
- 牛乳……………80g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 水……………500g (2と1/2カップ)

【作り方】

- ① 鶏もも肉は1.5cm程度の角切り、さつまいもは1cmのいちよう切り、白ねぎは1cmの小口切り、白菜は1cm幅、にんじんは3mmのいちよう切りにする。ぶなしめじは石突きを落としてほぐす。
- ② 鍋に水を入れて火にかけて、鶏肉、にんじん、ぶなしめじを順次入れて弱火で煮る。にんじんが煮えたら、さつまいもを加えてさらに煮る。
- ③ さつまいもが煮えたら、白ねぎ、白菜を加え、★で調味する。