



令和3年度3月分 米子市学校給食献立予定表



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 (火)	お祝い献立 (小)ごはん (中・養護学校) ※赤飯	牛乳 鮭の塩焼 焼豚サラダ 三つ葉のすまし汁 (中・養護学校)お祝いケーキ (中・養護学校)ごま塩	とうふ さけ やきふた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ	(小)ごはん (中・養護学校)せきはん うめふ さとう (中・養護学校) おいわいケーキ	あぶら (中・養護学校) ごま
2 (水)	むぎごはん	牛乳 ハムステーキ コールスロー ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ グリーンピース	むぎごはん さとう	あぶら
3 (木)	ひなまつり献立 ※ひな寿司	牛乳 かつおフライ ごま和え 桃のデザート	かつお	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	ほししいたけ たけのこ れんこん かんぴょう もやし	ごはん こむぎこ さとう パンこ もものデザート	あぶら ごま
4 (金)	こくとう 黒糖パン	牛乳 きのこソースハンバーグ 香味サラダ ポトフ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ハセリ にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しろねぎ エリンギ にんにく キャベツ スイートコーン ぶなしめじ きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
7 (月)	ごはん	牛乳 ドライカレー イタリアンサラダ 野菜スープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ レーズン しろねぎ にんにく えだまめ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら
8 (火)	ごはん	牛乳 春巻 ささみの中華和え 白湯スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら あおじそ にんじん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ はくさい たまねぎ もやし	ごはん はるさめ はるまきのかわ(こむぎ)	あぶら
9 (水)	ごはん	牛乳 あじフライ ブロッこんぶ ★ねばりっこのほっこり具だくさん麻汁	ぶたにく あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ はくさい しろねぎ	ごはん パンこ ながいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら
10 (木)	ごはん	牛乳 豚味噌ステーキ アーモンド和え 魚 そうめんのすまし汁	かまぼこ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ほししいたけ しろねぎ キャベツ しょうが	ごはん さとう	アーモンド
11 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 さつまいもの豆乳チーズ焼 シトラスサラダ オニオンスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゅうり スイートコーン だいこん えのきたけ	だいせんこむぎコッペパン さつまいも マーマレード	あぶら
14 (月)	ごはん	牛乳 ★ふるさと野菜の元気もりもり〜んいため キャベツのナムル 春雨スープ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	チンゲンサイ にんじん にら	しろねぎ にんにく ぶなしめじ もやし こんにゃく キャベツ	ごはん でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
15 (火)	ごはん	牛乳 さばのカレー焼 磯香和え 油揚げの味噌汁	ぶたにく さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら
16 (水)	ごはん	牛乳 ★さつまいものとっとり宝箱群鶏 ゆかり和え もずくスープ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	あおねぎ にんじん ブロッコリー ピーマン あかじそ	しろねぎ キャベツ らっきょう なし きゅうり	ごはん でんぷん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら
17 (木)	お祝い献立 (小)※赤飯 (中・養護学校) ごはん	牛乳 鯖の白ねぎ味噌焼 干草和え ●かき玉汁 (小)お祝いケーキ (小)ごま塩	たまご さわら みそ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ えのきたけ	(小)せきはん (小)ごま (中・養護学校)ごはん さとう でんぷん (小)おいわいケーキ	(小)ごま ごまあぶら
18 (金)	コッペパン	牛乳 ジャックチキン カラフルサラダ コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかピーマン	はくさい にんにく だいこん しろねぎ しょうが きゅうり たまねぎ きピーマン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
22 (火)	ごはん	牛乳 ●干草玉子焼 はりはり和え じゃがいものそぼろ煮	とりにく たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しろねぎ えだまめ だいこん こんにゃく ほししいたけ スイートコーン キャベツ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
23 (水)	ごはん	牛乳 揚げ餃子 ツナサラダ 鳥取うま味スープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	ぶなしめじ しろねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう フォー ぎょうざのかわ(こむぎ)	あぶら

★印は児童生徒から募集した「こめっこ献立」 ※印はアルファー化米使用 【材料の種類は主な食品を記載】
 ○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