



令和4年度 3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)	お祝い献立 ※ 小ごはん	牛乳 揚げギョーザ 干草和え 釜メダルラーメン	やきふた ふたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たけのこ しろねぎ もやし えのきたけ	ごはん ちゅうかさそば ぎょうざのかわにむぎこ	あぶら ごまあぶら
2 (木)	お祝い献立 ※ 星空舞のほ(ほしいたけ)し(しめじ)ぞ(Soybeans)ら(らっきょう)ま(まいたけ)い(いんげん)	牛乳 境 港 サーモンの塩焼 アーモンド和え お祝いデザート	だいず とりにく さけ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	ほしいたけ らっきょう まいたけ もやし ぶなしめじ	ごはん さとう おいおいデザート	あぶら アーモンド
3 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 大山どりのから揚げ イタリアンサラダ コンソメスープ	ポークウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー あかピーマン	スイートコーン キャベツ しろねぎ きピーマン だいこん きゅうり	だいせんこむぎくとうパン でんぶん	あぶら
6 (月)	ごはん	牛乳 トマトと鶏そぼろのドライカレー 海藻サラダ 野菜スープ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かんとん	にんじん あおじそ さやいんげん パセリ チンゲンサイ トマト	キャベツ しろねぎ たまねぎ エリンギ だいこん にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
7 (火)	ごはん	牛乳 鶏肉と白ねぎのねぎ塩炒め おかか和え コロナをやっつけろ 心も体もあつたか味噌汁	みそ とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ しょうが はくさい	ごはん いももち ながいも さとう でんぶん	あぶら
8 (水)	ごはん	牛乳 ししゃもの天ぷら わかめの酢の物 ふるさと食材たっぷり肉じゃが	ぎゅうにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう こもちししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく キャベツ たまねぎ しろねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも ながいも さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ごま
9 (木)	ごはん	牛乳 鶏肉の白ねぎらっきょうソースかけ 香味サラダ もずくスープ	とうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら チンゲンサイ	ぶなしめじ しろねぎ しょうが らっきょう キャベツ にんにく スイートコーン	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
10 (金)	大山こむぎ コッパパン	牛乳 ますの香草焼 シトラスサラダ ★白バラ牛乳で作った 地元野菜のクリームシチュー	ベーコン ます チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ ほしいたけ スイートコーン きゅうり だいこん	だいせんこむぎコッパパン じゃがいも マーマレード	あぶら
13 (月)	ごはん	牛乳 豚肉の生姜焼 on 梨らっきょうトマトソース 磯香和え 米子の野菜たっぷり味噌汁	とうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう のり	あおねぎ トマト にんじん こまつな	しょうが にんにく なし らっきょう はくさい	ごはん さとう さつまいも ながいも	あぶら
14 (火)	ごはん	牛乳 ★ふるさと鳥取食べつくし チーズダッカルビ 中華サラダ 白湯スープ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン しろねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん ながいも さとう	あぶら ごま
15 (水)	ごはん	牛乳 さばの白ねぎ味噌焼 ブロッこんぶ ●コケッコウうまい親子丼	とりにく たまご さば しろみそ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	しろねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら
16 (木)	※甘辛が やみつきになる! めちゃうま キムチチャーハン	牛乳 えびシューマイ ネギボの元気サラダ ★ソファール	ふたにく たら えび チキンハム	ぎゅうにゅう ソファール	あおねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさい しろねぎ らっきょう	ごはん シューマイのかわにむぎこ たまごめきマヨネーズ ごま あぶら	あぶら
17 (金)	大山こむぎ コッパパン	牛乳 ハンバーグ ツナサラダ オニオンスープ	ベーコン とりにく ふたにく まぐろフレーク	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 キャベツ きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎコッパパン さとう	あぶら
20 (月)	ごはん	牛乳 ●白ねぎ玉子焼 茎わかめのナムル 白ネギのピリ辛マーボー豆ふ	ぎゅうにく ふたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ エリンギ しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら
22 (水)	髪ごはん	牛乳 スタミナ納豆 ゆかり和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ とりにく なっとう みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ブロッコリー あかじそ	ほしいたけ しろねぎ にんにく きゅうり だいこん	むぎごはん さとう	あぶら
23 (木)	ごはん	牛乳 キャベツメンチカツ カラフルサラダ ハヤシライス	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく グリーンピース キャベツ スイートコーン だいこん きゅうり	ごはん 	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」