

# 米子市学校給食献立予定表

令和2年(2020年)1月分

米子市教育委員会

行事等		季節、行事を考えた料理		栄養士からのメッセージ					
正月 七草 学校給食週間 		郷土料理 (大山おこわ いただき 豆腐竹輪) 白玉雑煮 七宝煮 松風焼 紅白なます 花野菜サラダ 小松菜の磯香和え 児童生徒から募集した「こめっこ献立」		1月の学校給食では、お正月や鏡開きなどの行事にあわせた献立や、郷土料理「大山おこわ」、「いただき」、「豆腐竹輪」を取り入れた献立を計画しています。また、今月24日から30日までの「全国学校給食週間」には、児童生徒に給食への関心を高めてもらおうと、小学4年生から中学生に「こめっこ献立～ふるさとの食べ物を使った料理～」の募集を行い、多くの応募の中から19品が給食に登場します。ふるさとの恵みに感謝して、味わって食べて欲しいと思います。詳しくは、給食だより「こめっこ特別号」をご覧ください。この機会に、ご家庭でも学校給食について話題にさせていただけたらと思います。					
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)
6 (月)	米飯	牛乳	白玉雑煮 松風焼 田舎和え	鶏肉 牛肉 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	たまねぎ 太もやし 大根	米飯 もち パン粉 でん粉	ごま
7 (火)	米飯	牛乳	キムチスープ 味噌カツ ブロッコリー	牛肉 豚肉 味噌	牛乳 昆布	にら にんじん ブロッコリー	太もやし 白菜 ふなしめじ キャベツ	米飯 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油
8 (水)	米飯	牛乳	七宝煮 鮭の塩麹焼 紅白なます	鶏肉 黒豆 鮭	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく 大根	米飯 里いも 砂糖 でん粉	油 ごま
9 (木)	米飯	牛乳	★燃える!!米子っ子おいしさいたきカレー ハムステーキ ツナサラダ	豚肉 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ 大根 白ねぎ らっきょう にんにく 生姜	米飯 さつまいも 砂糖	油
10 (金)	黒糖パン	牛乳	★豆乳みそスープ えびカツ コールスロー	えび 豆乳 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり 干しいたけ キャベツ スイートコーン	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	卵焼きマヨネーズ 油
14 (火)	米飯	牛乳	★食のみやこスペシャルスープ フルコギ ほうれん草のナムル	牛肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら 青ねぎ ほうれん草	たまねぎ こんにゃく 太もやし	米飯 長いも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油
15 (水)	※★鳥取しあわせの 貝だくさん チキンライス	牛乳	かつおフライ ★ふるさと温野菜 わらびもち	鶏肉 かつお	牛乳	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム 梨 白ねぎ えんどう豆 スイートコーン	米飯 さつまいも パン粉 レンズ豆 小麦粉 砂糖 わらびもち	油
16 (木)	米飯	牛乳	★地元食材たっぷり!鳥取うま味スープ ★鳥取県産さつまいもの酢ふた 即席漬	牛肉 豚肉	牛乳 昆布	にんじん チンゲン菜 ピーマン	ふなしめじ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 フォー さつまいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油
17 (金)	コッペパン	牛乳	ハムコーンスープ ★鶏肉の梨とらっきょうのサッパリソースかけ 花野菜サラダ	ロースハム 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	スイートコーン 梨 たまねぎ カリフラワー らっきょう キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉	油
20 (月)	※ 大山おこわ	牛乳	豆腐竹輪の天ぷら 小松菜の磯香和え お米のりんごタルト	鶏肉 油揚げ 豆腐竹輪	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう わらび 白菜	米飯 栗 小麦粉 でん粉 お米のりんごタルト	油
21 (火)	米飯	牛乳	白湯スープ 春巻 切干大根の中華和え	鶏肉 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	たけのこ 切干大根 キャベツ ふなしめじ 白ねぎ 太もやし スイートコーン たまねぎ	米飯 春巻の皮(小麦粉) 春雨	油 ごま
22 (水)	米飯	牛乳	★星取県のきらきらポトフ ●オムレツのデミグラスソースかけ ★貝材たっぷりニン☆ポテサラダ	ポークウィンナー 鶏卵	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	大根 ふなしめじ キャベツ たまねぎ 白ねぎ	米飯 砂糖 さつまいも じゃがいも	卵焼きマヨネーズ
23 (木)	米飯	牛乳	大根の味噌汁 ★鶏肉とヨネギーズのコラボてりやき丼 アーモンド和え	生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 こんにゃく えのき茸 太もやし 白ねぎ ごぼう 生姜	米飯 砂糖 でん粉	油 アーモンド
24 (金)	コッペパン	牛乳	●★とろ〜り。体カポカ長いもシャキットシチュー ポークビーンズ フレンチサラダ	鮭 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ほうれん草 ブロッコリー	枝豆 白ねぎ 生姜 たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン 長いも 砂糖	油
27 (月)	米飯	牛乳	★鳥取オールスターズ in ふた汁 ★ネギポとカレイの仲良しにつけ 干草和え	豚肉 油揚げ かかれい 味噌 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	白ねぎ えのき茸 生姜	米飯 長いも 砂糖 でん粉	ごま油
28 (火)	麦ごはん	牛乳	野菜スープ ★ふるさと貝だくさん華麗なドライカレー フルーツ合わせ	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	白菜 たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ らっきょう みかん 黄桃 バイナップル 白玉こんにゃく	麦ごはん じゃがいも	油
29 (水)	米飯	牛乳	★星取県のあったかしょうがみそ汁 ★鳥取県もりだくさんタルタルチキン ごま和え	いわし 味噌 すけとうだら 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 らっきょう 干しいたけ 白菜 白ねぎ 大根	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま 卵焼きマヨネーズ
30 (木)	※ いただき	牛乳	★梨と白ねぎのふるさと星空ハンバーグ ●ミモザサラダ メープルマフィン	鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	しいたけ ごぼう 白ねぎ 梨 キャベツ	米飯 砂糖 メープルマフィン	油
31 (金)	コッペパン	牛乳	米粉マカロニのスープ ●★鳥取ふるさとギュッとグラタン 海草サラダ	豆腐	牛乳 ひじき チーズ わかめ 寒天 スキムミルク	さやいんげん にんじん 赤ピーマン チンゲン菜 青じそ	キャベツ たまねぎ 白ねぎ ふなしめじ えんどう豆 スイートコーン 大根	コッペパン 米粉マカロニ さつまいも	油

※印はアルファ化米使用

○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

★印は児童生徒から募集した「こめっこ献立」