

米子市学校給食献立予定表

令和2年(2020年)3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					
桃の節句 卒業式 終了式 		赤飯 三つ葉のすまし汁 わかめスープ さわらの磯辺揚げ シトラスサラダ ひじきの五目煮 ほうれん草の白和え ブロッコリーのおかか和え ひな祭り献立 卒業お祝い献立		日に日に温かくなり、春の訪れを感じられるようになりました。今月の学校給食では、ひな祭りや卒業お祝いの行事食献立や、旬を迎える海草類、菜の花、三つ葉などの食材を取り入れた春を感じられる献立を計画しています。この学年での残り少ない給食時間を友達や先生と1年間を振り返りながら、楽しく食べて過ごして欲しいと思います。 給食では、年間を通して地場産物を生かした献立や旬の食材を使った献立、郷土料理や行事食などを積極的に取り入れて、子ども達が食への興味を持てるような魅力ある献立作りに力を入れて実施してきました。ご家庭でも地場産物や行事食などを取り入れ、子ども達と食事を囲んでいただけたらと思います。					
				材料の種類と体内での働き					
日	献立名		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)	
2 (月)	(小)米飯 (中・養護学校) ※赤飯	牛乳 三つ葉のすまし汁 鶏肉の甘酢あんかけ 田舎和え (中・養護学校) お祝いデザート ごま塩	豆腐 鶏肉 	牛乳 わかめ 	にんじん 三つ葉 赤ピーマン ほうれん草	白ねぎ たまねぎ 白菜 大根	(小)米飯 砂糖 (中・養護学校)赤飯 梅麩 小麦粉 でん粉 春雨 (中・養護学校)お祝いデザート	油 (中・養護学校) ごま	
3 (火)	ひな祭り献立 ※ ひな寿司	牛乳 豚肉のごま味噌焼 即席漬 桃のデザート 	焼竹輪 豚肉 味噌	牛乳 昆布	にんじん 絹さや	干しいたけ たけのこ キャベツ かんぴょう きゅうり れんこん 生姜	米飯 砂糖 砂糖 桃のデザート	油 ごま	
4 (水)	米飯	牛乳 ビーフシチュー フレンチポテトカラメル カラフルサラダ	牛肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ グリーンピース 大根 黄ピーマン	米飯 じゃがいも 砂糖	油	
5 (木)	米飯	牛乳 わかめスープ さばの香味焼 焼豚サラダ	さば 焼豚	牛乳 わかめ	にんじん いら チンゲン菜	白ねぎ ぶなしめじ 太もやし キャベツ	米飯 砂糖	ごま油 油	
6 (金)	黒糖パン	牛乳 ハムコーンスープ チリコンカン シトラスサラダ	チキンハム 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	スイートコーン 白ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 赤いんげん豆 砂糖 マーマレード	油	
9 (月)	米飯	牛乳 マーボー大根 ますの塩麹焼 磯香和え	豚肉 味噌 ます	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 干しいたけ たけのこ 生姜 白菜 たまねぎ	米飯 砂糖 でん粉	ごま油 油	
10 (火)	米飯	牛乳 ●卵とレタスのスープ 煮込みハンバーグ セロリーのごまマヨサラダ	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	レタス えのき茸 キャベツ マッシュルーム セロリー ぶなしめじ たまねぎ	米飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	卵抜きマヨネーズ ごま	
11 (水)	米飯	牛乳 鮭のかす汁 ★砂丘らっきょうと白ねぎのかりかりかきあげ ひじきの五目煮	鮭 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 青ねぎ にんじん さやいんげん	大根 白菜 ごぼう 白ねぎ らっきょう こんにゃく	米飯 酒かす 小麦粉 でん粉 砂糖 さつまいも	油 	
12 (木)	米飯	牛乳 いら菜汁 さわらの磯辺揚げ ほうれん草の白和え	さわら 豆腐	牛乳 青のり	にんじん いら ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ えのき茸 白菜	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま	
13 (金)	コッペパン	牛乳 ●★鳥取の産物がギュッとつまんだ具だくさんシチュー マーマレードポーク 海藻サラダ	 鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク わかめ 寒天	にんじん ブロッコリー 青じそ	白ねぎ 白菜 生姜 ぶなしめじ レモン 大根	コッペパン さつまいも 砂糖 マーマレード	油	
16 (月)	米飯	牛乳 キムチチゲ 白身魚フライ 切干大根のナムル	豚肉 焼豆腐 ほき 味噌	牛乳 荳わかめ	にんじん いら チンゲン菜 赤ピーマン	干しいたけ 白菜 切干大根 太もやし	米飯 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 油	
17 (火)	麦ごはん	牛乳 キーマカレー ●ほうれん草オムレツ コールスロー	牛肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	麦ごはん	油 卵抜きマヨネーズ	
18 (水)	(小)※赤飯 (中・養護学校) 米飯	牛乳 豆腐と湯葉のすまし汁 若鶏の香味ねぎソースかけ ブロッコリーのおかか和え (小)お祝いデザート ごま塩	湯葉 豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ 	にんじん 青ねぎ ブロッコリー	えのき茸 白ねぎ 生姜 白菜	(小)赤飯 (中・養護学校)米飯 でん粉 砂糖 (小)お祝いデザート	油 ごま油 (小)ごま	
19 (木)	米飯	牛乳 鶏団子のスープ 手作り焼カレーコロッケ ツナサラダ	鶏肉 牛肉 まぐろフレーク	牛乳 	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	
23 (月)	米飯	牛乳 もずくスープ ●チーズスタッカルピ アーモンド和え	豆腐 鶏肉	牛乳 もずく チーズ	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ ほうれん草 いら	たまねぎ キャベツ 生姜 白菜 太もやし	米飯 砂糖 さつまいも	ごま油 アーモンド	

※印はアルファー化米使用

○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

★印は児童生徒から応募のあった「こめっこ献立」