


令和元年度5月 学校給食予定献立表

※ はしは、毎日持ってきましょう。

琴浦町立学校給食センター

日曜	こんだて名			食べ物のはたらき					献立からのメッセージ	
	主食	牛乳	副食デザート	体をつくる(あか)		体の調子を整える(みどり)		エネルギーのもとになる(きいろ)		
				魚・肉・たまご・豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類さとう		油類
1 金	ごはん	○	大豆のチーズ焼き 煮ひたし かす汁	大豆 とり肉 たら みそ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな 青ねぎ グリーンピース	はくさい どうもろこし だいこん えのきたけ ごぼう	米 さとう		私たちが日ごろ食べている大豆や大豆製品は、そのほとんどを海外からの輸入に頼っています。地産地消に取り組んでいる給食では、鳥取県産の大豆を使用しています。
7 木	ごはん	○	こいのぼりハンバーグ フロッキーのごまだれ 若竹汁 かしわもち	とり肉 とうふ ひよこまめ みそ	牛乳 わかめ	にんじん フロッキー 青ねぎ	たけのこ しめじ たまねぎ	米 さとう かしわもち	ごま	端午の節句にちなんだお菓子のうち「かしわもち」は東日本、「ちまき」は西日本で食べられることが多いといわれています。2日前のごともの日、みなさんはどちらを食べましたか?
8 金	ごはん	○	ぶたの生煮いため 春きゃべつのコールスロー もずくのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 もずく	にんじん フロッキー ピーマン 青ねぎ	もやし きゃべつ にんにく しょうが たけのこ どうもろこし	米 さとう でんぶ	油 ドレッシング	「コールスロー」とは、細切りのきゃべつを使用したサラダのことです。1年中登場するメニューですが、春きゃべつならではのやわらかさや瑞々しさを感じてください。
11 月	ごはん	○	かつおフライ はりはりあえ たけのこカレー	かつお ぶた肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん トマト フロッキー	きゃべつ 白ねぎ たけのこ にんにく きりぼしだいこん	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	回遊魚であるかつおは、春に日本近海へと移動します。その年の最初にとれたものを「初がつお」といいます。干すと固くなるため「かたうお」と呼ばれたのが「かつお」の語源といわれています。
12 火	ゆかり ごはん		グラタン いかの酢の物 小松菜のみそ汁	いか とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな なす トマト	もやし だいこん えのきたけ 赤しそ	米 じゃがいも さとう	ごま油	今日のグラタンのカッパはじゃがいもで出ていますので、まるごと食べてください。具はナスとトマトです。食物アレルギーの原因となる食材は入っていません。
13 水	米粉 パン	○	チキンフリッター いちごヨーグルト パイザンヌスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	だいこん セロリ にんにく しょうが もも みかん いちご	米 小麦粉 じゃがいも バターコココ	油	踏地物のいちごがおいしい季節です。いつものフルーツヨーグルトに、いちごピューレを加えました。いちごならではの風味と色合いを楽しんでください。
14 木	ごはん	○	焼きししゃも くきわかめあえ 筑前煮	ししゃも とり肉 ひらてん かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	きゃべつ たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん しょうが	米 さとう いも さとう	ごま油	かみごたえのある食材がたくさん入った筑前煮は、苦手を感じる人が多い料理ですね。食べやすいよう、けずりぶしてしっかりタンをとり、旨味たっぷりに煮込みました。
15 金	ごはん	○	ぎょうざ おからサラダ ぶたもやしスープ	おから ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん フロッキー ちんげんさい 青ねぎ	たけのこ もやし らっきょう しょうが きゃべつ たまねぎ	米 小麦粉	ごま油 マヨネーズ	とうふを作るときに出来る「おから」には、大豆の栄養がたっぷり詰まっています。今日はかくし味にらっきょうを加え、マヨネーズ風味のサラダにしました。
18 月	ごはん	○	いわしの生煮 のり酢あえ にら卵汁 クレープ	いわし たまご とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう にら	もやし まいたけ しょうが	米 さとう じゃがいも でんぶ クレープ		今日の主菜「いわしの生煮」は加圧してあり、骨も丸ごと食べることができます。成長期に特に必要な栄養素であるカルシウムがしっかりとれています。
19 火	ごはん	○	白身魚のマリネ つつるしらたき 肉だんごスープ	たら ベーコン とり肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ちんげんさい	だいこん もやし こんにゃく えだまめ レモン	米 小麦粉 でんぶ さとう	油 ごま油	「つつるしらたき」は、糸こんにゃくと野菜の炒め物です。仕上げに軽くとうみをつけることで口当たりがよく、食べやすい一品です。
20 水	アップル パン		ささみの香味焼き ごぼうサラダ グリーンポタージュ	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん フロッキー パセリ グリーンピース	きゃべつ ごぼう どうもろこし にんにく 白ねぎ りんご	小麦粉 じゃがいも さとう	ごま ごま油 ドレッシング 生クリーム	旬のグリーンピースのピューレを使用し、新緑のように色鮮やかなポタージュに仕上げました。豆特有の香りはおさえ、食べやすい味付けにしています。
21 木	ごはん	○	あじの塩こうじ焼き 大豆サラダ ABCマカロニスープ	あじ だいす とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん フロッキー	きゃべつ エリンギ どうもろこし 白ねぎ	米 マカロニ	マヨネーズ	今日のスープは、アルファベット形のをしたマカロニ入りのコンソメスープです。どんな文字が入っているか、楽しみながら食べてください。
22 金	ごはん	○	らっきょうクロック 肉やさしいため なめこ汁	牛肉 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ ごぼう もやし なめこ らっきょう にんにく しょうが	米 さとう じゃがいも でんぶ	油	「らっきょう」は、その小さな粒の中に様々な栄養素を含んでおり、古くは漢方薬とされていたといわれています。今日はクロックの中に入っています。
25 月	ごはん	○	ぶたのあまみそかけ ひじきサラダ 中華スープ	ぶた肉 ちくわ みそ	牛乳 ひじき	にんじん フロッキー 青ねぎ	きゃべつ もやし しいたけ たけのこ レモン	米 はるさめ さとう	ごま オリーブ油 ごま油	給食では週に1回以上、海藻の仲間を使うようにしています。海藻は、食物せんいや鉄、カルシウムなど、不足しがちな栄養素を多く含んでいます。
26 火	ごはん	○	はまちのたつたあげ インゲンのごまあえ 長いものみそ汁 味噌汁	はまち かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ インゲン	きゃべつ えのきたけ たまねぎ	米 長いも さとう でんぶ	油 ごま	給食によく登場する角の1つに「はまち」があります。はまちは成長に伴い名前が変わる出世魚です。はまちは、体長40センチ程度の時の呼び名です。
27 水	小型 コッパ パン	○	ほうれんそうオムレツ フルーツあわせ わかめうどん ミニトマト	たまご とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ きゃべつ 白ねぎ もも パイン アロエ	小麦粉 うどん ゼリー		献立表では野菜を「色のこい野菜」と「その他の野菜」に分けて記載しています。これは、主に含まれる栄養素が異なるためです。どちらも健康やかな成長に欠かせません。
28 木	ごはん	○	はるまき マンナンサラダ キムチスープ	ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳 のり	にんじん にら	きゃべつ はくさい はくさいキムチ しいたけ たけのこ もやし こんにゃく	米 小麦粉	油 マヨネーズ	マンナンサラダは、こんにゃくに多く含まれる栄養素グルコマンナンをもとに名付けられたメニューです。10年以上前から琴浦の給食に登場する人気メニューです。
29 金	ごはん	○	さばのカレー焼き アスパラサラダ ポークビーンズ	さば ぶた肉 だいす ひよこまめ	牛乳	にんじん フロッキー アスパラガス グリーンピース	たまねぎ しめじ にんにく	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	1年中食べることができるアスパラガスですが、地物は今の時期です。アスパラガスは、体の疲れをとる働きのあるアスパラギン酸を多く含んでいます。

 はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。