

令和2年度6月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	こんだて名			食べ物のほたらき					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・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海草など	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月	わかめごはん	○	あんかけとうふ マカロニサラダ 新たまねぎのみそ汁 小：プリンスメロン	とうふ みそ	牛乳 わかめ	フロccoliリー にんじん 青ねぎ	きゃべつ とうもろこし たまねぎ もやし しめじ しょうが メロン	米 でんぷん マカロニ さとう	油 ドレッシング	6月は「食育月間」です。日ごろの食事の様子を振り返ったり、積極的に食事のお手伝いをするなど、食について改めて考える機会にしましょう。
2火	ごはん	○	マスのマヨネーズ焼き らっきょうサラダ ハヤシシチュー	マス みそ ぶた肉 とうふちくわ	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリ らっきょう にんにく	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	サラダはサラダ、ご飯はご飯と、1品ずつ食べている人はいませんか？料理を組み合わせた味を調節しながら食べる「口内調味」は、日本の食文化のひとつです。
3水	小型 コッパ パン	○	焼きハム ブロッコリーといかのごまだれ しょうゆラーメン	いか ハム やきふた なると みそ	牛乳 わかめ	フロccoliリー にんじん 青ねぎ	もやし きゃべつ たけのこ きくらげ	小麦粉 ラーメン さとう	ごま	イカは体長2m以上もあるダイオウイカから10cm未満のホタルイカまで、大きさも種類も様々です。今日のサラダには体長約40cmの赤イカを入れました。
4木	ごはん	○	チーズタッカルビ れんごんのきんぴら コンソメスープ	とり肉 ベーコン ひらてん	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ れんごん エリンギ にんにく モロヘイヤ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま油	今日から「口と歯の健康週間」です。いつも以上に意識して、よくかんで食べましょう。今日はかみごたえのあるきんぴらを献立に取り入れました。
5金	ごはん	○	しゅうまい かおりあえ 酢豚 中：プリンスメロン	ぶた肉 とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ グリーンピース かぼちゃ	きゃべつ もやし たけのこ ヤングコーン しいたけ 青しし しょうが たまねぎ メロン	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油	1日・5日の2回に分けて、デザートに倉吉産のプリンスメロンを付けてます。農薬の代わりに脱脂粉乳とブドウ糖を散布して栽培した環境に優しいメロンです。
8月	いりこ 菜めし	○	ちくわのてり煮 なっとうサラダ きぬさやのみそ汁	ちくわ なっとう とり肉 ゆば みそ	牛乳 のり 小魚	ほうれんそう にんじん きぬさや	きゃべつ だいこん えのきたけ 青菜	米 さとう	ごま マヨネーズ	旬のきぬさやをみそ汁に入れました。きぬさやは、こすりかきと鯖の布がすれあうような音がすることから、この名前がついたといわれています。
9火	ごはん	○	豚キムチ パプリカサラダ もずくスープ	ぶた肉 ツナ	牛乳 もずく	にんじん にら 青ねぎ ピーマン パプリカ	たまねぎ きゅうり きゃべつ にんにく はくさいキムチ	米	ごま ごま油 ドレッシング	食品ロスという言葉を知っていますか？まだ食べられるのに、捨ててしまう食べ物のことをいいます。給食でも、まずは自分で食べられる量を確認しましょう。
10水	小型 ほうれん草 パン	○	とりのからあげ あじさいゼリー カレーうどん	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ちんげんさい グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが しいたけ もも パイン	小麦粉 うどん でんぷん ゼリー ナタデココ	油	梅雨の季節の花といえば、あじさいですね。今日のデザートは、ブルーベリーゼリーと果物を和えて、あじさいをイメージしています。
11木	ごはん	○	肉だんご ナムル ワントンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう ちんげんさい 青ねぎ	たまねぎ だいこん たけのこ	米 ワントン皮 さとう	ごま油 ごま	ナムルはゆでた野菜類を調味料とごま油で和えた料理で、もともとは朝鮮半島の家庭料理です。今日は大豆もやしを使った歯ごたえのあるナムルにしました。
12金	ごはん	○	あじフライ 酢の物 とりごぼう汁 船上小リクエストデザート	あじ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	きゅうり もやし ごぼう だいこん しょうが	米 小麦粉 パン粉 さとう スティックケーキ	油 ごま油	今年度、各小中学校からのリクエストデザートを実施します。1回目は、船上小学校6年生が選んでくれた「いちごスティックケーキ」です。
15月	ごはん	○	さばの磯焼き はるさめサラダ 五目煮	さば ぶた肉 チキンハム ひらてん	牛乳 青のり	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく えだまめ たけのこ	米 じゃがいも はるさめ さとう	ごま油	★6/15～19 魚ウィーク 献立★ 食育月間の取組として、今週は魚を主菜とした献立「魚ウィーク」を実施します。海に囲まれた日本には、昔から旬の魚や魚の加工品を上手に取り入れた独自の食文化があります。しかし近年、魚を食べる機会が減ってきているといわれており、「家ではあまり魚を食べない」という声も聞かれます。今週の給食は、主に日本近海で捕れる魚を献立に取り入れました。魚の良さを発見してみませんか？
16火	ごはん	○	おきぶりのてりやき 高野とうふのふくめ煮 生わかめのみそ汁	あごちくわ シルバー みそ こうやとうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも でんぷん さとう	油	
17水	小型 コッパ パン	○	はまちフライ 海藻サラダ クリームパスタ	はまち 豆乳 かまぼこ ベーコン	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん パプリカ パセリ	きゃべつ たまねぎ しめじ	小麦粉 パン粉 マカロニ	油	
18木	ごはん	○	いわしのトマト煮 チンジャオロース 中華たまごスープ 中：メロン	いわし 牛肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン ちんげんさい トマト	たまねぎ たけのこ 白ねぎ とうもろこし にんにく しょうが メロン	米 でんぷん さとう	ごま油	
19金	ごはん	○	あごのからあげ 塩こうじサラダ 白玉じゃぶ汁	あご とり肉	牛乳 こんぶ	フロccoliリー にんじん 青ねぎ	きゃべつ しょうが ごぼう だいこん しいたけ レモン	米 小麦粉 でんぷん もち	オリーブ油	
22月	ごはん	○	ささみのバジル焼き いそかあえ トマトスープ	とり肉 ベーコン たまご かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう トマト パセリ 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ	米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま油	バジルは独特の香りで食欲をそそるハーブの仲間です。固くなりがちな鶏ささみですが、バジル風味オイルで下味をつけることで柔らかく焼き上がります。
23火	ごはん	○	いわしのかばやき 梅風味サラダ ごまみそ豆乳汁 小：メロン	いわし あつあげ 豆腐 みそ	牛乳	フロccoliリー にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ えだまめ メロン うめ しょうが	米 小麦粉 でんぷん さとう	油 ごま油	いわしは「手開き」といって、包丁を使わずに手でさばくことが出来る魚です。休日に、おうちの方と一緒にいわし料理にチャレンジしてみませんか？
24水	キャロット パン	○	とうふハンバーグ 紫たまねぎのマリネ コーンポタージュ	とり肉 とうふ おから ひよこめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり おろし たまねぎ とうもろこし らっきょう	小麦粉 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	旬の紫たまねぎを使った、初夏ならではのサラダです。この紫色は「アントシアニン」という色素によるもので、目の疲れをとる働きがあります。
25木	ごはん	○	さばのみそ煮 ポテトサラダ スープビーフン	さば みそ やきふた	牛乳	にんじん 青ねぎ	きゅうり えだまめ きゃべつ たけのこ きくらげ	米 じゃがいも ビーフン	マヨネーズ	ビーフンは米から作る麺で、ベトナムなど東南アジア地域でよく食べられている食材です。炒めたり、今日の給食のようにスープにしてください。
26金	ごはん	○	いかフライ つぼつけあえ アスパラカレー	いか 牛肉 かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな トマト アスパラガス	きゃべつ たまねぎ だいこん にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	アスパラガスに多く含まれる「アスパラギン酸」には、疲労回復効果があります。蒸し暑い日も増えるなか、アスパラカレーで元気に7月を迎えましょう。
29月	ごはん	○	焼きカレー パンパンジーサラダ あごちくわのすまし汁 聖郷小リクエストデザート	カレー とり肉 とうふ あごちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 もものタルト	油 ドレッシング	6月2回目のリクエストデザートは、聖郷小学校からの「もものタルト」です。給食委員会が話し合って決定してくれました。
30火	ごはん	○	たまごやき おひたし 肉じゃが	たまご かつおぶし 牛肉	牛乳	にんじん ちんげんさい インゲン	きゃべつ たまねぎ こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも さとう	油	新じゃがいものおいしい季節です。琴浦町産のみずみずしい新じゃがいもや新玉ねぎをたっぷり使って、肉じゃがにしました。



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。