

令和2年度7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	主食	牛乳	副食デザート	食べ物のほたらき		エネルギーのもとになる(きいろ)		献立からのメッセージ		
				体をつくる(あか)	体の調子を整える(みどり)	色濃い野菜	その他の野菜・果物		こく糖・いも糖 さとう	油類
1	水	レズンパン	ささみのバーベキューソース インゲンのリテー クリーミートマソース	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん インゲン トマト パセリ	たまねぎ にんにく らっきょう ぶどう とうもろこし	小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	オリーブ油 生クリーム	新型コロナ対策支援事業として、1・16・20日の給食には「鳥取地鶏ピヨ」を使用します。弾力ある歯ごたえと深い味わいが特徴のピヨは、食のみやことつりが誇る食材の1つです。
2	木	ごはん	ハタハタ天ぷら 枝豆の白あえ はるさめスープ	ハタハタ やきぶた とうふ	牛乳 ひしき あおさ	にんじん 青ねぎ 小松菜 ちんげんさい	たまねぎ だけのご えだまめ	米 小麦粉 はるさめ	油 ごま	白あえは、水分を切ったとうふに味付けし、野菜などを和える料理です。今日は夏野菜の枝豆を白あえしました。おうちでも、好きな具材で白あえを作ってみませんか？
3	金	かおりごはん	いわしの梅煮 切干大根サラダ 新じゃがのみそ汁	いわし みそ かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ 青しそ きりぼしだいこん うめ	米 じゃがいも	ごま ドレッシング	煮物にすることが多い切干大根ですが、さつと茹でてサラダにしてもおいしくいただけます。不足しがちなカルシウムや食物せんいが増えるサラダです。
6	月	星空舞ごはん	ゆでとうもろこし コロコロマリネ 星取カレー	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト おくら	きゅうり だいこん たまねぎ にんにく なす とうもろこし	米 じゃがいも	油	7/6~10のごはんは鳥取県産『星空舞』です！ ☆☆☆☆☆ 星空舞は、星取県を名乗る鳥取県産で、2018年に誕生した新品種の米です。ごはんにはツヤがあり、おいしさの指標である「味度値」が非常に高いため、「星のように輝く米」として「星空舞」と名付けられました。 七夕をささむ7/6~10の期間は、星空舞の使用と合わせて、毎日給食のどこかに星型の食べ物が入っていますよ。給食を食べるとき、さがしてみてくださいね。 ☆☆☆☆☆
7	火	星空舞ごはん	星コロッケ ピーマンサラダ セタ汁 セタデザート	とうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン 赤パプリカ	きゃべつ だいこん えのきたけ たまねぎ	米 じゃがいも ゼリー	油 マヨネーズ ごま	
8	水	黒糖パン	とうふハンバーグ 星マカロニのサラダ 夏野菜のミネストローネ	とうふ とり肉 あから ベーコン	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	きゅうり えだまめ たまねぎ きゃべつ	小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	油 オリーブ油 ドレッシング	
9	木	星空舞ごはん	かきあげ 酢の物 じゃがいものそぼろ煮 ととチーズ	ぶた肉 ひらてん	牛乳 わかめ 小魚 チーズ	にんじん グリーンピース しゅんぎく	きゅうり たまねぎ しいたけ ごんじゃく しょうが ごぼう	米 さとう じゃがいも はるさめ アーモンド 小麦粉	ごま油 油	
10	金	星空舞ごはん	元祖スタミナなっとう たくあんあえ おくらのみそ汁	とり肉 みそ かつおぶし ちくわ なっとう	牛乳	ほうれんそう 青ねぎ にんじん おくら	きゃべつ たまねぎ もやし たくあん しょうが にんにく	米 さとう	ごま油 ごま	
13	月	ごはん	チンジャオロース ぎょうざスープ すいか	牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン	たけのこ もやし エリンギ しょうが だいこん すいか	米 小麦粉 さとう でんぷん	ごま油	飲み物だけでなく、食事からの水分補給も熱中症予防に効果的です。食品に含まれる水分は、飲み物とは時間差で体内に吸収されるからです。
14	火	ごはん	あじのカレー焼き 冷めん風サラダ なすのみそ汁 中：ぶどうアイスバー	あじ チキンハム あつあげ みそ	牛乳	青ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ なす えのきたけ ぶどう	米 ラーメン さとう	油	「親の意見となすの花は、千にひとつも仇はない」ということわざがあります。なすは他の植物に比べ、花が咲いたら実をつける確率が非常に高いことに由来しています。
15	水	小型コッパン	キャベツメンチカツ フルーツ合わせ トマトソースパスタ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす きゃべつ にんにく もも パイン メロン	小麦粉 ペンネ ゼリー	油 オリーブ油	トマトには、だしのうま味成分と同じ「グルタミン酸」が多く含まれています。ペンネという種類のパスタを、旬のトマトをたっぷり使って作ったトマトソースで味付けしました。
16	木	ごはん	とりのてりやき なめだけあえ にら卵汁	とり肉 かまぼこ とうふ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな にら	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが なめだけ	米 さとう でんぷん	油	にら特有の香りは、たまねぎやにんにくと同じ成分で「アリシン」といいます。疲れをとったり、消化を助ける働きがあります。そのためには、昔は薬草とされていました。
17	金	いろいろごはん	あごのかばやき いりとうふ メロン	あご ちくわ とり肉 みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん 青菜 かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ ごんじゃく しいたけ えだまめ メロン	米 じゃがいも でんぷん さとう	油	6~7月が旬のメロンの仲間、終盤に収穫時期を迎えるのがハルメロンです。香りがよく、すっきりとした甘さが特徴のメロンです。
20	月	ごはん	ごまからあげ なすのみそ炒め とうがンスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ なす とうがん しめじ もやし にんにく しょうが	米 さとう でんぷん	油 ごま	とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。夏が旬ですが、冬まで保存できることに由来しています。スープに入っている、大根に似た透き通った野菜がとうがんです。
21	火	ごはん	ぶたの生姜炒め 青のりポテト あごのつみれ汁 小：ぶどうアイスバー	ぶた肉 あご	牛乳 あおさ	にんじん ピーマン 青ねぎ	たまねぎ ごぼう きゃべつ とうもろこし にんにく しょうが ぶどう	米 じゃがいも さとう でんぷん	油	6~7月が旬の「あご」は、「夏を告げる魚」といわれています。また、「アゴが落ちるほどおいしい」ことから、親しみを込めてあごと呼ばれるようになったそうです。
22	水	小型キャロットパン	白身魚カリカリフライ フルーツあんぱん 冷やし中華	ホキ たまご とり肉 豆乳	牛乳	にんじん	きゅうり もやし きゃべつ メロン もも みかん パイン	小麦粉 ラーメン じゃがいも	油	夏休みが始まりますね。夏休み中は、正しいの持ち方を練習したり、食事のおてつたいをするなど、食に関わる取組にもチャレンジしてみましょう。

はし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。

夏休み中に『正しいはしの持ち方』を練習してみましよう！



- ① はしを1本、えんぴつを持つように持つ
- ② もう1本のはしを親指の根もとから通す
- ③ 上のはしだけを動かす。下は動かさない
- ④ 正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしようになる

