

令和2年度 8・9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				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)			エネルギーのもと になる(きいろ)	
					魚・肉・たまご・豆・豆腐など	牛乳・乳製品・小魚・海苔など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		こく・油・糖	油類
8/24	月	ごはん	○	サゴシのマヨパン粉焼き きゅうりのかおりあえ しじみ汁 二十世紀なし	サゴシ こんぶ しじみ とうふ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	きゅうり きゃべつ だいこん なし 青じし	米 パン粉	マヨネーズ	きゅうりは昔、黄色く熱したものを食べていたことから、漢字では「黄瓜」と書いていたそうです。
25	火	ごはん	○	とりのたらこ焼き 枝豆の塩ゆで マーボーとうふ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ たらこ	牛乳 のり	にんじん ピーマン	えだまめ たまねぎ しいたけ しょうが	米 さとう でんぷん	ごま油 マヨネーズ	新メニュー「とりのたらこ焼き」は、とり肉にたらこマヨソースをからめて焼いた後、焼きのりをトッピングしています。
26	水	コッパン	○	まぐろフライ 梨入りフルーツ合わせ トマトスバゲティ	まぐろ ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく もも パイン	小麦粉 スバゲティ ナタデココ ゼリー	油	鳥取県を代表する果物、二十世紀なしが旬を迎えています。今日はフルーツ合わせに入れました。
27	木	ごはん	○	チーズオムレツ ジャーマン長いも ズッキーニのスープ	たまご ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ ズッキーニ	米 ながいも	オリーブ油	夏が旬のズッキーニはクセのない食べやすい野菜です。見た目はきゅうりに似ていますが、種類のにはかぼちゃの仲間です。
28	金	ごはん	○	ポーコステーキ マゼドアンサラダ 小松菜のみそ汁	ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし えのきだけ にんにく しょうが とうもろこし なし	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ	体がだるいなど、夏バテを感じている人はいませんか？1日3食、規則正しく食事をとるよう心がけ生活リズムを整えましょう。
31	月	ごはん	○	とうふハンバーグ こまあえ 夏やさいカレー	とうふ あから ぶた肉 ちくわ	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン	きゃべつ たまねぎ もやし にんにく なす とうもろこし	米 じゃがいも さとう	ごま油	8月31日は数字の「3」が重なって「野菜の日」です。夏の太陽を浴びて成長した野菜をたっぷり入れてカレーにしました。
9/1	火	いりこ 菜めし	○	はまちのみりん焼き なしのナムル とうがらしスープ	はまち とうがらし	牛乳 わかめ 小魚	にんじん 青ねぎ	きゅうり とうがらし えのきだけ なし あおな	米 さとう	ごま ごま油	「防災の日」にちなんで日持ちする野菜、とうがらしを使ったスープにしました。家庭でも非常食の確認をしてみましょう。
2	水	黒糖 パン	○	チキンカツ 海草サラダ パンフキンポターージュ	とり肉 かまぼこ ベーコン	牛乳 わかめ こんぶ	かぼちゃ パセリ	きゅうり もやし たまねぎ 白いんげんまめ とうもろこし にんにく しょうが	小麦粉 パン粉 黒糖	あぶら	パンフキとはかぼちゃのことです。かぼちゃのオレンジ色はカロチノイドという色素によるもので、強い抗酸化作用をもちます。
3	木	ごはん	○	ぎょうざ コンボテ キムチスープ 冷凍みかん	ぶた肉 とうふ ウインナー	牛乳	にんじん にら	もやし しじみ きゃべつ たまねぎ はくさい とうもろこし みかん	米 じゃがいも		まだまだ気温が高いこの時期、気を付けたいのが食中毒です。必ずせっけんを使って手を洗ってから給食を食べましょう。
4	金	ごはん	○	いわしの甘酢かけ マカロニサラダ なすのみそ汁	いわし あつあげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	きゃべつ えだまめ たまねぎ ほうろ なす レモン	米 さとう マカロニ 小麦粉 でんぷん	油 ドレッシング	コロナ対策支援として、給食に使う県産魚の購入補助を受けることになりました。9月は、1・4・14・18日の4回活用します。
7	月	ごはん	○	さんまのかんろ煮 いりどりきんぴら もずくスープ	さんま ベーコン いか	牛乳 もずく	にんじん パプリカ 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ こぼろ こんにゃく	米 さとう	オリーブ油 ごま	秋を代表する魚といえば「さんま」です。近年では漁獲量が減っており、貴重な魚になりつつあります。
8	火	ごはん	○	焼きししゃも いそかあえ 肉じゃが	ししゃも ぶた肉 とうもろこし かぶ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな インゲン	たまねぎ もやし しいたけ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	今日の肉じゃがをはじめ、9月の給食には、夏バテ防止に効果的なたまねぎをたくさん使用しています。
9	水	コッパン	○	チーズクロック フルーツ白玉 ミネアロネ	ウインナー	牛乳 チーズ	トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ もも パイン アロネ なし	小麦粉 じゃがいも パン粉 米粉 さとう	油 オリーブ油	給食では週2回を目安に揚げ物を出しています。脂質は五大栄養素の1つであり、健康のため適度な摂取が必要です。
10	木	ごはん	○	しゅうまい チャプチェ にら卵汁	牛肉 とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ えのきだけ えだまめ にんにく しょうが なし	米 でんぷん じゃがいも パン粉 さとう	ごま油 ごま	チャプチェとは韓国料理の1つで、肉や野菜とはるまめを甘辛く炒めて作る料理です。
11	金	ごはん	○	あごカツ 大豆サラダ ジビエカレー 二十世紀なし	あご おきぎす ジビエ だいす たまご	牛乳	にんじん トマト	きゅうり きゃべつ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが なし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	マヨネーズ	9月12日「とっとり県民の日」にちなんで県内統一食材として製法使用するほか、特産品をふんだんに取り入れた献立です。
14	月	ごはん	○	さけのムニエル らっきょうそぼろ すまし汁 赤福川リクエストデザート	さけ 牛肉 ぶた肉 とうふ あごちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ えのきだけ らっきょう にんにく しょうが	米 さとう でんぷん りんごタルト	オリーブ油 ごま油	そのまま食べることが多いらっきょう漬ですが、ミンチ肉と炒めて甘辛味に仕上げました。ご飯がすすむ一品です。
15	火	ごはん	○	ちくわのいそあけ 切干大根のソースいため トマトスープ	ちくわ かまぼこ ベーコン たまご	牛乳 あおさ	にんじん トマト 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ きりぼしだいこん	米 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油	トマトの名前は、「高くら実果実」を意味するメキシコ先住民のナトル語「トマトル」に由来しています。
16	水	パン	○	おろしハンバーグ はるさめサラダ クリームシチュー	とり肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ だいこん とうもろこし	小麦粉 じゃがいも はるさめ でんぷん	油 バター ドレッシング	給食を1品ずつ食べる「ばっか食べ」をしています。なぜか？どの料理も同時に食べ終わるよう調整するのが食事のマナーです。
17	木	ごはん	○	ぶたの生煮いため いかの酢の物 じゃがいものみそ汁	ぶた肉 いか みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 青ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが	米 さとう でんぷん	油 ごま	じゃがいもの芽や緑色になった部分にはソラニンという毒が含まれています。調理するときは取り除きましょう。
18	金	ごはん	○	はたはたのからあげ ごぼうサラダ スープピーフン	はたはた ツナ やきぶた	牛乳	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	ごぼう きゃべつ はくさい だけのこ きくらげ	米 でんぷん ピーマン マヨネーズ ドレッシング	油	ごぼうは、おなかのそうじをしてくれる食物せんいを多く含む野菜です。よくかんで食べましょう。
23	水	ほうれんそう パン	○	とりのてりやき フルーツヨーグルト コンソメスープ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	きゃべつ にんにく しょうが もも パイン	小麦粉 じゃがいも ナタデココ さとう		かくし味として、フルーツヨーグルトにすりおろした梨を入れました。梨の優しい甘さがさとう代わりです。
24	木	ごはん	○	あじのカラフルマリネ ゆかりあえ こまみそ豆乳汁	あじ みそ あぶらあげ とうがらし かつお節	牛乳	にんじん パプリカ かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ ちんねんさい 赤しそ	米 でんぷん さとう	油 ごま	いつものみそ汁に、すりごまと豆乳を加えました。どちらの成長期に必要な栄養素が多く含まれている食品です。
25	金	キムチ ごはん	○	(ごはんの具) 冷めん風サラダ 中華スープ 新高なし	ぶた肉 ハム とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし きゅうり きゃべつ しいたけ はくさい なし	米 ラーメン さとう	ごま油 ごま	二十世紀なしの旬を迎えるのが新高なしです。赤なしの仲間ですが甘みが強く、酸味がほとんどないのが特徴です。
28	月	ごはん	○	かぼちゃクロック カリフラワーのサラダ ハッシュドビーフ	牛肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ インゲン	きゅうり カリフラワー にんにく たまねぎ セロリ	米 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	プロックリーによく似た白い野菜はカリフラワーです。プロックリーに負けないくらいビタミンCが豊富な野菜です。
29	火	ごはん	○	鳥取和牛のサイコロステーキ ひじきの炒り煮 なめこ汁	牛肉 だいす とうふ ひじき みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ もやし なめこ 白ねぎ なし こんにゃく にんにく	米 さとう	ごま油	コロナ対策支援として、琴浦町産鳥取和牛の購入補助を受けました。9～11月の3か月間、29(二)日にサイコロステーキが登場します！
30	水	小型 コッパン	○	白身魚フライ はりはりサラダ しょうゆラーメン	メルルーサ あぶらあげ ぶた肉 なめこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	きゃべつ もやし だけのこ きりぼしだいこん	小麦粉 ラーメン	油 ドレッシング	今日のサラダには切干大根を使っています。切干大根のハリハリとした歯ごたえが名前の由来です。

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。