

令和2年度 10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・ 豆腐類など	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 木	ごはん	○	チキンチーズマヨ たくあんあえ むらも汁 月見だいふく	とり肉 みそ かつおぶし たまご	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	きゃべつ もやし たまねぎ たくあん	米 パン粉 でんぶん だいふく	オリーブ油 マヨネーズ ごま	今年の中秋の名月は10月1日です。中秋の名月は英語でハーベスト・ムーンといわれています。「穀物の実りの頃の月」を意味しています。
2 金	菜めし	○	さけのみみじ焼き 高野とうふのふくめ煮 レタススープ	さけ みそ 高野とうふ ひらてん ベーコン	牛乳	にんじん いんげん あおな	だいこん レタス しめじ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ	にんじんビュレを混ぜ込んだみそダレを、焼酎サーモンにかけて焼きました。もみじの色合いをイメージした秋のメニューです。
5 月	ごはん	○	くりコロッケ いりどり 秋なすのみそ汁	とり肉 ゆば みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ れんこん ごぼう しょうが なす こんにゃく	米 じゃがいも さつまいも くり さとう	油 ごま油	くりの周囲の皮を「渋皮」といいますが、本当の皮はトゲトゲのイガの部分です。私たちが見ているのは種の部分になります。
6 火	ごはん	○	はまちの梅みそ焼き 五目煮豆 わかめスープ	はまち だいす みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	だいこん もやし しいたけ うめ こんにゃく	米 さとう		成長と共に名前が変わる魚のことを「出世魚」といいます。ぶりの若魚であるはまちは、1~2kgサイズのものをいいます。
7 水	米粉 パン	○	あらびきウインナー フロッキーサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ウインナー かまぼこ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん フロッキー パセリ	きゃべつ たまねぎ とうもろこし 白いんげんまめ	米 じゃがいも 小麦粉	バター ドレッシング	白いんげん豆は、鉄や食物せんいなどの栄養素を多く含む食品です。豆とビュレ、2つの形状でスープに入れました。
8 木	ごはん	○	カレーのからあげ きんぴらごぼろ ABCマカロニスープ	カレー ぶた肉 ウインナー ひらてん	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ ごぼろ とうもろこし こんにゃく	米 マカロニ でんぶん さとう	油 ごま油	鳥取県産の赤カレイをからあげにしました。9月に続き、10月も魚7回、県産品支援事業を受けて県産の魚を使用します。
9 金	ごはん	○	ささみのパジル焼き 酢の物 ソーフトカレー	とり肉 牛肉 いか ほたて貝柱	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース トマト パセリ	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ	米 じゃがいも パン粉 さとう	油 オリーブ油	10月は「リサイクル推進月間」です。給食でも、始めに食べられる量に調整し、残菜を減らすなど食品ロス削減に取り組みしましょう。
12 月	ごはん	○	いわしフライ 炒めビーフン 肉だんごスープ	いわし ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン	きゃべつ たけのこ だいこん もやし	米 ビーフン さとう 小麦粉	油 ごま油	今日の主菜は、県産いわしのフライです。いわしはタジをとる煮干しやちりめじなど、様々な形で私たちの食生活に欠かせない魚の1つです。
13 火	ごはん	○	ぶた肉のトマト煮 ツナサラダ すまし汁	ぶた肉 ツナ とうふ	牛乳	にんじん フロッキー トマト 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ だいこん えのきたけ にんにく	米 ふ さとう でんぶん	オリーブ油 マヨネーズ	汁物の仕上げに欠かせないねぎ。ねぎの原産地は中国西部で、紀元前から栽培されており、日本には奈良時代に伝わりました。
14 水	小型 コッパ パン	○	スパニッシュオムレツ フルーツミックス スパゲティナポリタン	たまご ウインナー	牛乳	にんじん トマト ピーマン グリーンピース	たまねぎ しめじ なす もも パイン アロエ にんにく	小麦粉 スパゲティ ゼリー じゃがいも	油	パスタの本場イタリアには「ナポリタン」というメニューはないそうです。古くから親しまれてきた日本独自のパスタメニューです。
15 木	ごはん	○	さばのみりん焼き ごま酢あえ ご汁 味付けのり	さば みそ ちくわ 油あげ だいす	牛乳 のり	にんじん フロッキー ちんげんさい	たまねぎ はくさい ごぼう 白ねぎ	米 さとう	ごま油 ごま	ご汁は日本各地に伝わる郷土料理です。すりつぶした大豆をみそ汁に加えます。大豆の収穫期、秋によく食べられる汁物です。
16 金	ごはん	○	はるまき 大根サラダ きのこスープ	かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ ちんげんさい	だいこん たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ たけのこ	米 小麦粉	油 ドレッシング マヨネーズ	3種類のきのこが入ったコンソメ味の「きのこスープ」は、おなかのうしろにしてくれる食物せんいがしっかりとれるメニューです。
19 月	ごはん	○	ビッグあげぎょうぎ ブル マーボーとうふ	牛肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ぜんまい しょうが にんにく しいたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	給食当番をするときや、給食を食べるときの食器の扱い方を振り返ってみましょう。感謝の気持ちをもって丁寧に扱いたいものです。
20 火	ゆかり ごはん	○	あじの甘酢煮 おひたし ぶた汁	あじ かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん 白ねぎ こんにゃく 赤しそ もやし	米 さつまいも さとう	油	アジの仲間には約140種類もいるそうです。給食に登場するのは、鳥取県産の「マアジ」という種類です。
21 水	黒糖 パン	○	とうふちくわのいそべあげ インゲンソテー クリームシチュー	とうふちくわ ベーコン とり肉	牛乳 あおさ チーズ スキムミルク	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	小麦粉 じゃがいも 黒さとう	油 オリーブ油 バター	じゃがいもは、オランダ人によってジャカルタから日本に伝わりました。ジャガタラいもがなまって、じゃがいもと言われるようになりました。
22 木	ごはん	○	とりのカレー焼き マンナンサラダ とろろこんぶ汁 赤中リクエストデザート	とり肉 ツナ とうふ	牛乳 こんぶ のり	にんじん 青ねぎ	たまねぎ だいこん まいたけ きゃべつ こんにゃく しょうが にんにく	米 チョコクレープ	マヨネーズ	今月のデザートは赤崎中学校セレクトのチョコクレープです。全校生徒の意見をもとに選ばれました。
23 金	ごはん	○	スタミナなっとう おろしあえ ワンタンスープ	とり肉 なっとう かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし だいこん きくらげ にんにく しょうが なめたけ	米 ワンタン皮 さとう	ごま油	成長期に血液を作るのに必要な鉄が不足しがちです。今日のスタミナ納豆をはじめ、鉄を多く含む大豆製品を意識して食べましょう。
26 月	ごはん	○	さごしの甘酢かけ ごまあえ おでん風煮	さごし とり肉 ひらてん がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	きゃべつ もやし だいこん こんにゃく レモン	米 さとう でんぶん	油 ごま	大根のおいしい季節になってきました。給食では、琴浦町野菜会のみなさんにお世話になり、年間2トン以上の大根を調理しています。
27 火	ごはん	○	目黒のさんま りっちゃんサラダ 白菜とサケの豆乳スープ	さんま みそ かつおぶし チキハム さけ とうふ とうじゅう	牛乳 こんぶ	にんじん トマト 青ねぎ	きゃべつ きゅうり はくさい とうもろこし	米	ドレッシング	読書週間がはじまりました。落語「目黒のさんま」、小1国語「サラダでけんき」、料理本「子どもと楽しむ季節のスープ」をモチーフにした献立です。
28 水	小型 コッパ パン	○	ごぼうミンチカツ カリフラワーのマリネ ちゃんこうどん	あごちくわ 油あげ とり肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ごぼう 白ねぎ カリフラワー	小麦粉 パン粉 うどん さとう	油 オリーブ油	「ちゃんこ」とは、すもう部屋で食べられる食事のことをいいます。ちゃんこなべをイメージし、具だくさんのうどんにしました。
29 木	ごはん	○	鳥取和牛のサイコロステーキ コールスローサラダ 根菜汁	牛肉 みそ	牛乳	にんじん フロッキー 青ねぎ	きゃべつ だいこん れんこん しょうが にんにく とうもろこし	米 さとう	ドレッシング	コロナ対策支援事業による琴浦町産鳥取和牛のサイコロステーキ2回目です。今回はおろしソースをかけました。
30 金	ごはん	○	かぼちゃのチーズ焼き 白あえ 長いもととりひき肉の とろろスープ	だいす ウインナー とうふ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく しょうが	米 長いも でんぶん	ごま ごま油	27日に続き、鳥取県出身のスープ料理研究家、真藤真千子さん著「子どもと楽しむ季節のスープ」をもとにしたデザートです。

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。