

令和2年度 1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		こく糖・いも類 さとう	油類
7	木	ごはん	○	平つくね 高野豆腐のふくめ煮 長いものみそ汁	とりにく あごちくわ 高野とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゃべつ だいこん はくさい 白ねぎ えのきだけ	米 さとう でんぷん 長いも	今年最初の給食は、年末年始で疲れた胃腸に優しい献立です。規則正しい生活や栄養のバランスのとれた食事のおかげ、元気で充実した年にしましょう。	
8	金	菜めし	○	黒豆がんと 紅白なます 白玉汁	黒豆がんと かまぼこ	牛乳	にんじん 青菜	赤かぶ だいこん ゆず はくさい しいたけ 白ねぎ	米 さとう もち	今日は「おせち料理」をイメージした献立です。おせち料理は新しい年への願いを込めて、縁起がよいとされる食べ物を使う正月の行事食です。みなさんにとって良い1年となりますように。	
12	火	ごはん	○	とりのてりやき ヤーコンサラダ 白ねぎのポターージュ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳 粉チーズ スチミアミルク	にんじん パセリ	にんにく しょうが ヤーコン きゃべつ 白ねぎ かぶ	米 さとう じゃがいも 小麦粉	冬場の給食では、玉ねぎの代わりとして鳥取県の特産品である白ねぎを多く使用しています。今日は、炒めて甘みを引き出した 白ねぎたっぷりポターージュにしました。	
13	水	小型 コッパン	○	さごしの青のりフライ フルーツヨーグルト みそラーメン	さごし ぶた肉	牛乳 あおさ ヨーグルト	にんじん 青ねぎ	もも アロエ ナタデココ レーズン なし もやし きゃべつ たけのこ	小麦粉 パン粉 ラーメン	さごしは出世魚であるさけの若魚で、体長40センチ程度のもので食べます。近年、日本海でよく獲れることから、給食でも使用する機会が増えている魚です。	
14	木	ごはん	○	スタミナなっとう いかのごま酢あえ さつまいものみそ汁	とりにく なっとう いか みそ 油あげ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	にんにく しょうが だいこん もやし 白ねぎ	米 さとう さつまいも	「さつまいも」は、おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は特に皮の部分に多いため、今日のみそ汁のように皮ごと調理するのがおすすめです。	
15	金	ごはん	○	さばのしょうが焼き ポテトサラダ キムチスープ	さば ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー ニラ	しょうが だいこん しいたけ はくさいキムチ	米 さとう じゃがいも	二日に含まれる硫化アリルは、筋肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を高める働きがあります。さらに、体を温めてくれるキムチ入りの今日のスープは、疲労回復にも効果的な料理です。	
18	月	ごはん	○	おからコロッケ たくあんあえ 根菜カレー	おから かつおぶし とりにく	牛乳 ひじき	にんじん フロッコリー	ごぼう たまねぎ きゃべつ もやし たくあん しょうが 白ねぎ れんこん	米 じゃがいも 小麦粉	「根菜」とは漢字のとおり根の部分を食べる野菜のことです。とんがな根菜が入っているか、カレーの具材を確かめながら食べてみてくださいね。	
19	火	ごはん	○	はまちの梅あんかけ 煮びたし つみれ汁	はまち あつあげ いわし みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	はくさい うめ えのきだけ かぶ	米 さとう でんぷん はるさめ さといも	「つみれ」は、「漢字で「塊」と書きます。魚のすり身を汁に搦み入れて作ることが名の由来といわれています。今日は魚屋いわしのつみれ汁です。	
20	水	小型 米粉 パン	○	白身魚フライ コーンサラダ けんちんうどん	メルルーサ ウインナー とりにく 油あげ やきちくわ	牛乳	フロッコリー にんじん	とうもろこし だいこん 白ねぎ	米 パン粉 小麦粉 うどん	「けんちん」は、鎌倉時代に創建された建長寺で作られていた料理が、名前の由来とされています。根菜を中心に7種類の具材を入れて、旨味たっぷりうどんにしました。	

1/21(木)～29日(金)は 学校給食週間特別献立です。
町内小中学校の児童生徒が考えた献立が、実際の給食として登場します！

21	木	ごはん	○	ハムエッグ れんこんのきんぴら 野菜スープ フルーツゼリー	たまご ハム ひらたん	牛乳	にんじん	れんこん こんにゃく たまねぎ セロリ きゃべつ だいこん	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	浦安小学校の給食 『地産地消！栄養満点、 元氣一杯給食』
22	金	ごはん	○	ぶた肉のしょうがやき わかめとしらすの酢の物 さつま汁	ぶた肉 とりにく みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん	にんにく しょうが きゃべつ だいこん ごぼう 白ねぎ	米 さとう さといも	ごま油	聖郷小学校の給食 『ことうらの栄養 満点メニュー』
25	月	ごはん	○	とんかつ ブロッコリーサラダ あさり汁	ぶた肉 とうふ 油あげ あさり みそ	牛乳 わかめ	フロッコリー	にんにく きゃべつ だいこん 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油	赤碓中学校の給食 『Happy School Lunch』
26	火	ごはん	○	ジャーマンポテ かいそうサラダ キャベツのコンソメスープ	ウインナー とりにく ベーコン	フルーツ牛乳 粉チーズ わかめ	ごまつな にんじん パセリ	たまねぎ もやし うめ とうもろこし きゃべつ たまねぎ	米 じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	八幡小学校の給食 『みんなが楽しく 食べる給食』
27	水	小型 米粉 パン	○	とりのはちみつしょうゆ照り焼き ほうれんそうとブロッコリー、ベーコンの炒め物 みそ煮込みうどん りんごタルト	とりにく ベーコン みそ	牛乳	ほうれんそう フロッコリー にんじん	にんにく しょうが えのきだけ だいこん はくさい ごぼう 白ねぎ	米 さとう うどん はちみつ でんぷん タルト		東柏中学校の給食 『こころもからだも あったまるボカボカ給食』
28	木	ごはん	○	タラの和風チーズ焼き きんぴらごぼう ほうれんそうのみそ汁	たら やきちくわ 油あげ とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	えのきだけ しいたけ エリンギ しめじ ごぼう こんにゃく だいこん 白ねぎ	米 さとう	ごま油 ごま	船上小学校の給食 『船上の和風献立』
29	金	ごはん	○	スタミナなっとう ほうれんそうのおひたし しじみのみそ汁 うめぼし	とりにく なっとう みそ かつおぶし とうふ しじみ	牛乳 しらす	青ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし かぶ うめぼし	米 さとう	ごま油	赤碓小学校の給食 『ことうらの日本食』

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。



学校給食展 ～ 児童・生徒作品展 ～

全国学校給食週間1月25日(月)午後1時から1月31日(日)午後5時まで
会場：生涯学習センター まなびタウンとうはく4階 展示ホール

全国学校給食週間は学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらう期間です。
琴浦町各小中学校の展示を行いますので、ぜひご来場ください！！



お米を使った朝食献立コンクール

令和3年2月13日(土) 午前10時30分～
会場：鳥取短期大学(倉吉市)

問合せ先：(公財)鳥取県学校給食会 TEL0857-23-7084
詳しくはホームページをご覧ください http://www.togk.or.jp

