

# 令和3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	食べ物のはたらき			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)				
こんだて名					魚・肉・たまご・豆・豆腐 乳製品・小魚・海苔など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類 さとう	油類		
8/25	水	小型 コッパン	○	たまごやき 枝豆の塩ゆで トマトパスタ	たまご とうふ ウインナー ぶた肉	牛乳	青ねぎ にんじん トマト ピーマン	なす えだまめ にんにく たまねぎ とうもろこし	小麦粉 スパゲティ さとう	油	給食は、必ず五大栄養素がとれる栄養のバランスのとれた食事です。日々の給食をしっかりと食べ、2学期の目標達成の基礎となる健康な体作りに努めましょう。
26	木	ごはん	○	とりのチーズ焼き なっとうサラダ かぼちゃのみそ汁	とりの肉 なっとう みそ ツナ 油あげ	牛乳 チーズ のり	にんじん ピーマン ほうれんそう かぼちゃ 青ねぎ	しめじ とうもろこし きゃべつ もやし にんにく グリンピース ズッキーニ	米 さとう	マヨネーズ	「だし」は、日本の伝統的な食文化の1つです。「子どもの頃からだしの味を知ってほしい」という願いから、給食のみそ汁は煮干しでだしをとっています。
27	金	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き きゅうりのかおりあえ 肉だんごスープ 冷凍かん	さば とうふちくわ とりの肉	牛乳 こんぶ	にんじん ちんげんさい	きゅうり えだまめ あおしそ たまねぎ みかん	米		朝食には、体と脳を自覚させ、体内リズムを整える働きがあります。学習や運動に意欲的に取り組めるよう、毎日必ず朝食を食べて登校しましょう。
30	月	ごはん	○	いわしのうめ煮 コーンポテト もすく汁 はいがりかけ	いわし ペーコン とうふ みそ	牛乳 もすく	パセリ にんじん 青ねぎ	たまねぎ うめ もやし えのきたけ とうもろこし	米 じゃがいも さとう	オリーブ油	とうもろこしは、唐(今の中国)から伝わり、形がモロコンという作物に似ていることから、この名前がつけられたようになったといわれています。
31	火	ごはん	○	あごのいそあげ なしサラダ やさしいカレー	あご ぶた肉	牛乳 あおさ	かぼちゃ トマト ピーマン	きゃべつ きゅうり なし にんにく たまねぎ なす グリンピース	米 でんぶ さとう じゃがいも	油 オリーブ油	8月31日は、数字のころ合わせから「野菜の日」です。1日に必要な野菜をとるには、1日の食事で野菜のおかずを5種類以上食べることが目安になります。
9/1	水	ほうれんそう パン	○	とりのてりやき フルーツ白玉 とうがんとレタスのスープ	とりの肉 ペーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし なし とうがんと レタス アロエ	小麦粉 さとう 米粉		9/1「防災の日」にちなんで、冬まで日持ちすることが名前の由来である冬瓜のスープにしました。災害時の備えについて、家族で話し合ってみましょう。
2	木	ごはん	○	ミンチカツ パンパシツ だんご汁	とりの肉 ぶた肉 さけ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし さとう	米 小麦粉 でんぶ パン粉 はるさめ じゃがいも	油 ドレッシング バター	「どさんこ」とは北海道を表す言葉です。今日のどさんこ汁には、北海道の特産品をたくさん入れました。いつかわかるか、汁の美をよく見てみましょう。
3	金	ごはん	○	とうふしゅうまい じゃがいものかレーそぼろ わかめスープ りんごジャム	とりの肉 たら ひらたけ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ グリンピース	たまねぎ こんにゃく ただのこ もやし しいたけ えだまめ りんご	米 じゃがいも さとう 小麦粉	油	給食の前には必ず、石けんを使って手を洗い、流水でしっかり汚れを落としましょう。1人1人の注意が、安全な給食や感染症の予防につながります。
6	月	ごはん	○	ぶたのピリカラ焼き ととウインナーのサラダ ゆばのすまし汁	ぶた肉 魚肉ウインナー かまぼこ ゆば	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なし きゃべつ とうもろこし しめじ	米 さとう	マヨネーズ ドレッシング	サラダに入っている「ととウインナー」は、鳥根県立徳水産高校の生徒が、「次世代の人にもっと魚を食べしてほしい」という思いから開発した食材です。
7	火	ごはん	○	いかりフッター なしのナムル 肉じゃが	いか 牛肉 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	きゅうり なし たまねぎ こんにゃく しいたけ	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油	大昔のエジプトでは、暑い中での仕事を乗り切るため、ピラミッドの建設現場で働く人たちに、疲労回復に効果的なたまねぎが配られていたそうです。
8	水	クラン ペリー パン	○	ツナオムレツ ピーズサラダ ラビオリスープ	たまご ツナ ぶた肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ ちんげんさい	きゅうり たまねぎ えだまめ クランペリー	小麦粉 さとう 米粉	ドレッシング	ラビオリとはイタリア料理の1つで、小麦粉を練って作った生地には、ひき肉や小豆の切り混ぜた野菜などを混ぜて、四角に切り分けたパスタの仲間です。
9	木	青菜 ごはん	○	焼きハタハタ れんこんのカラフルソテー にらたま汁	ハタハタ ペーコン とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん パプリカ にら 青菜	れんこん たまねぎ	米 でんぶ	オリーブ油 マヨネーズ	様々な栄養素を含んでいる卵ですが、唯一足りないのがビタミンCです。ビタミンC豊富なにらと組み合わせたにらたま汁は、栄養バランスのよい汁物です。
10	金	ごはん	○	大地のハーブどりのからあげ きのこサラダ 鳥取和牛のなしカレー らっきょう	とりの肉 とうふちくわ 牛肉	牛乳	にんじん トマト グリンピース	にんにく しょうが なし エリンギ やなぎまつたけ きゃべつ たまねぎ らっきょう	米 でんぶ じゃがいも	油 ドレッシング	今日は「ととウインナーの日」です。役職主催のオンラインイベント「トトワーク」で、琴浦町出身の若者の意見をヒトに作成された献立です。
13	月	ごはん	○	ハンバーグ たこのパスタサラダ のりのみそ汁	とりの肉 ぶた肉 たこ みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	きゅうり えだまめ たまねぎ レモン	米 さとう マカロニ じゃがいも	オリーブ油	タコは欧米ではデビルフィッシュと呼ばれ、ほとんど食べられないことはないそうです。そのため、世界の水揚げ量の2/3を日本が消費しています。
14	火	ごはん	○	あごフライ ごまあえ クリームトマトスープ	あご かまぼこ ペーコン	牛乳	小松菜 にんじん トマト パセリ	もやし たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう 米粉 マカロニ じゃがいも	油 ごま 生クリーム	植物にはそれぞれ、ラテン語で世界共通の学名がつけられています。トマトには「オオカミの桃」を意味する学名がつけられているそうです。
15	水	小型 コッパン	○	ぶた大豆のトマト煮 あんいんフルーツ ちゃんぽん	ぶた肉 大豆 やきぶた いか	牛乳	トマト 青ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ みかん ぶどう なし もやし きゃべつ	小麦粉 さとう でんぶ ゼリー ラーメン	オリーブ油	毎週水曜日は、主食としてパンをだしています。日本でパン作りが広まったのは、徳川幕府が兵士の食糧として動機がきっかけだといわれています。
16	木	ごはん	○	はるまき たくあんあえ 五目煮	とりの肉 ぶた肉 かつおぶし ひらたけ	牛乳	にんじん インゲン ちんげんさい	きゃべつ たくあん たまねぎ ただのこ こんにゃく	米 小麦粉 さとう はるさめ じゃがいも	油 ごま	じゃがいもを調理するときは、皮が緑色になっていないか確認しましょう。緑色の部分にはソラニンという毒があり、食中毒の原因になるため注意が必要です。
17	金	ごはん	○	さんまのかんろ煮 れいめん風サラダ あつあけのおろしスープ	さんま ハム あつあけ ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	もやし きゅうり きゃべつ えのきたけ しょうが だいこん	米 さとう ラーメン でんぶ	油	1品ずつ料理を食べる「ばっかり食べ」をしませんか?日本の食文化では、どの料理も同じくおいしく食べ終わるのが望ましいとされています。
21	火	ごはん	○	スコッチエッグ しらすあえ だんご お月見デザート	たまご しらす かつおぶし	牛乳 しらす	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう	米 パン粉 米粉 ゼリー		今日の給食は、十五夜にちなんだお月見献立です。行事に合わせて食事を楽しむ日本ならではの食文化を、家庭でも意識して実践してみませんか。
22	水	アップル パン	○	ほうれんそうグラタン マンナンサラダ カレー風味ミネストローネ	ペーコン ツナ	牛乳 のり チーズ	ほうれんそう トマト パセリ かぼちゃ	きゅうり たまねぎ こんにゃく きゃべつ りんご	小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	「こんにゃくは体の砂払い」ということわざがあります。こんにゃくは体の有害物を持って健康にしてくれるという意味です。今日はサラダに入っていますよ。
24	金	ごはん	○	あじのマリネ ひじきのごまネーズ 中華スープ	あじ とりの肉 さやぶた	牛乳 ひじき	パプリカ にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゃべつ きゅうり しいたけ ただのこ	米 でんぶ さとう はるさめ	油 マヨネーズ ごま	ごまは小さな粒の中に、カルシウムや鉄、ビタミンなど不足しがちな栄養素を多く含んでいます。粒をつぶすようによくかんで食べるのがおすすめです。
27	月	かおり ごはん	○	うの花コロッケ ピーマンサラダ クラムチャウダー	おから とりの肉 ペーコン あさり	牛乳 スキムミルク 粉チーズ ひじき	ピーマン パプリカ にんじん パセリ 青しそ	きゃべつ たまねぎ しめじ ごぼう	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター ごま ドレッシング	クラムチャウダーはアメリカの代表的な二枚貝のスープです。地域により、クリーム・トマト・魚介など、様々な味付けで親しまれています。
28	火	ごはん	○	焼きかかれ 焼肉かえ マーボーとうふ	かかれ みそ とうふ 牛肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン	きゃべつ にんにく たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぶ	油 ごま油	今日の給食は、国の補助事業を活用しコロパで消費が落ち込んでいる県産食材の1つであるエチカレを出しました。食を通して鳥取県を応援しましょう!
29	水	小型 コッパン	○	ウインナー ごぼうサラダ たまごうどん ミニトマト	ウインナー ツナ ちくわ たまご	牛乳	にんじん 青ねぎ ちんげんさい ミニトマト	きゃべつ ごぼう たまねぎ	小麦粉 うどん でんぶ	マヨネーズ	ごぼうは、薬草として中国から伝わりました。野菜としてごぼうを食べる国は限られていたようですが、近年では健康に良い食材として世界から注目されています。
30	木	ごはん	○	チキンのチーズ焼き 切干大根のソースいため 秋なすのみそ汁	とりの肉 あごちくわ 油あげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん 青ねぎ インゲン	もやし たまねぎ えのきたけ なす きりぼしだいこん	米 さとう パン粉	油 マヨネーズ オリーブ油	小中学生は、味や食感の好みが変わりやすい時期です。以前は苦手だった食材も、今なら大丈夫かもれません。給食で苦手な物を減らしていきたいですね。

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。