

令和4年度 5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			食べ物のほたらき						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・ 豆腐製品など	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		
6	金	ごはん	〇	焼きししゃも チリコンカン マカロニスープ	ししゃも ぶた肉 大豆 パーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく しょうが 白ねぎ はくさい しめじ	米 さとう じゃがいも マカロニ	油	長い休みも終わりました。新緑のさわやかな季節です。早寝早起き朝ごはんを言葉にして生活リズムを整え元気に5月を過ごしましょう。
9	月	ごはん	〇	こいのぼりハンバーグ ブロッコリーのこまだれ 若竹汁 かしわもち	とり肉 ぶた肉 みそ とうふ ひよこ豆	牛乳 わかめ	フロッキー にんじん 青ねぎ	たまねぎ えだまめ たけのこ	米 さとう かしわもち	ごま	今日は、子どもの日献立です。今が旬のやわらかくみずみずしい新わかめとたけのこの若竹汁は、みなさんの健やかな健康を願った料理です。
10	火	わかめ ごはん	〇	かつおフライ はるさめサラダ けんちん汁	かつお ハム とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゃべつ だいこん ごぼう しょうが 白ねぎ	米 はるさめ パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	海藻の「わかめ」は、骨や歯をつくるカルシウムを含み、主に体をつくる赤の仲間の食品です。献立表を参考にそれぞれ食品が何色の仲間なのか覚えましょう。
11	水	コッパン	〇	ポーコソテー カリフラワーのマリネ グリーンポタージュ	ぶた肉	牛乳	フロッキー にんじん グリーンピース パセリ	しょうが なし カリフラワー 白ねぎ にんにく えだまめ	小麦粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 生クリーム	すりつぶしたグリーンピースで作るポタージュは、5月の新緑をイメージしたスープです。豆特有の香りが出すぎないように味を調整しました。
12	木	ごはん	〇	カラフルココット つぼつけあえ ちくぜん煮	卵 ハム かつおぶし とり肉	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう インゲン	とうもろこし きゃべつ たくあん しょうが ごぼう たけのこ れんこん	米 さとう さといも	油	筑前煮は、福岡県の郷土料理で、元々はお祝いの日に大切な人をもてなす特別な料理でした。福岡県北部が筑前国と呼ばれていたことが名前の由来のようです。
13	金	たけのこ ごはん	〇	(ごはんの具) いりとうふ かす汁 チーズ	とり肉 油あげ とうふ みそ 卵 さけ	牛乳 チーズ	にんじん 青ねぎ	たけのこ こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう はくさい	米 さとう	油	骨は主に小学生から高校生の時期につくられ、大人になってから完成します。そのため成長期の今、骨の材料となるカルシウムをしっかりとることが大切です。
16	月	青菜 ごはん	〇	肉じゃがコロッケ 塩こうじサラダ パイタンスープ	牛肉 ツナ やきぶた	牛乳 こんぶ	フロッキー ちんげんさい にんじん 青菜	たまねぎ きゃべつ とうもろこし もやし たけのこ えのきたけ レモン	米 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 はるさめ	油 オリーブ油	爪のびていると、手洗いをしても汚れが十分に落ちません。清潔に安全に給食を準備し、食べることができるよう、手洗いの時などに確認してみましょう。
17	火	ごはん	〇	マスのノンエッグマヨネーズ焼き らっきょうそぼろ なめこ汁	マス みそ とうふ 牛肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	パセリ にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ らっきょう なめこ	米 さとう でんぶん	マヨネーズ ごま油	鳥取県はらっきょうの生産量日本1位です。給食では、漬物などに加工された甘酢漬けをいろいろな料理に取り入れ、食べやすい工夫をしています。
18	水	小型 コッパン	〇	とりのからあげ いちごヨーグルト 五目うどん	とり肉 油あげ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゃべつ もやし しいたけ 白ねぎ にんにく しょうが みかん ナタデココ アロエ いちご	小麦粉 でんぶん うどん	油 生クリーム	路地物のいちごが旬を迎えています。いつものヨーグルトにいちごピューレを入れて季節感のある一品にしました。この時期ならではのメニューです。
19	木	ごはん	〇	さごしの梅あんかけ マンナンサラダ にらたま汁	さごし とり肉 パーコン 卵	牛乳 のり	にんじん にら	うめ こんにゃく きゃべつ たまねぎ はくさい	米 さとう でんぶん	マヨネーズ	成長することに名前が変わる魚のことを出世魚と呼びます。さごしもその一つです。では、さごしが成長すると何と呼ばれるようになるのでしょうか。
20	金	ごはん	〇	チーズオムレツ ゆかりあえ たけのこカレー	卵 かつおぶし とり肉	牛乳 チーズ	ちんげんさい にんじん トマト フロッキー	もやし 赤しそ にんにく たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも	油	ご飯をはじめ、煮ても炒めてもおいしいたけのこは、春を感じる食べ物ですね。今日は、カレーに入れてみました。歯ごたえを感じながら食べてください。
23	月	ごはん	〇	さばのしょうが焼き ごぼうサラダ もずくスープ クリームコンフェ	さば とり肉 いか	牛乳 もずく	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	しょうが ごぼう きゃべつ だいこん	米 さとう クリームコンフェ	マヨネーズ	給食では週に1回以上、海藻を使用するようにしています。今日のもずくスープは、とろみもついて、つるつる食べやすくなっています。
24	火	ごはん	〇	ささみのレモンソース 小松菜の白あえ 長いものみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん 青ねぎ	こんにゃく たまねぎ えのきたけ レモン	米 さとう でんぶん 長いも	ごま	野菜には、色の濃い野菜とその他の野菜があります。色の濃い野菜の小松菜には、骨を丈夫にする働き「カルシウム」が含まれている特徴があります。
25	水	米粉 パン	〇	はまちのたつたあげ みかんサラダ コーンシチュー	はまち とり肉	牛乳	フロッキー にんじん パセリ	しょうが みかん きゃべつ りんご たまねぎ とうもろこし	米粉 でんぶん マーレード じゃがいも	油 オリーブ油	はまちも成長することに名前が変わる出世魚の一つです。成長すると何と呼ばれるようになるでしょうか。他にどんな魚が出世魚なのか調べてみるといいですね。
26	木	ごはん	〇	ぶたのみそいため しらすあえ 中華スープ	ぶた肉 みそ とうふ かまぼこ パーコン	牛乳 しらす	ピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゃべつ たけのこ しいたけ 白ねぎ	米 さとう でんぶん	ごま油	大豆から作られている「みそ」は、健康にふさわしい食品をおいしくするための効果があります。油と相性がよくぶた肉のうまみを引き出した炒め物です。
27	金	ごはん	〇	いわしきょうざ 肉やさしいため ゆばのすまし汁	いわし たら 牛肉 ぶた肉 ゆば	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 青ねぎ にら	きゃべつ だいこん はくさい しめじ にんにく しょうが たまねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぶん パン粉	油	給食は、琴浦産コシヒカリ・ひとめぼれのブレンド米「おかわりくん」を使っています。たくさんの手間がかかる米作りです。一粒一粒大切に食べましょう。
30	月	ごはん	〇	焼きカレイ きりぼしだいこんの酢の物 肉たんごスープ	カレイ ちくわ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり もやし きゃべつ しめじ たまねぎ	米 さとう	油	箸の使い方が上手だと食事をきれいに食べることが出来ます。特に骨と身を分けて食べる魚をきれいに食べられると自慢できるマナーの一つになります。
31	火	ごはん	〇	とうふしゅうまい チンジャオロース 新たまねぎのみそ汁	とうふ たら 牛肉 ぶた肉 大豆 みそ 油あげ	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし えだまめ しいたけ	米 さとう 小麦粉 でんぶん	ごま油	新たまねぎのおいしい季節、給食でも登場する日が増えてきます。疲れをとる働きのあるたまねぎたっぷりのみそ汁で、心も体もリフレッシュしましょう。

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。

かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

今年度の給食も、感染症対策を実施しています。「前向き」黙食の今こそ、基本的な食事マナーを身につけるよう心がけましょう。

①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って

