

# 令和4年度 7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<br>デザート                                 | 体をつくる<br>(あか)                 |                        | 体の調子を整える<br>(みどり)              |   |                                    | エネルギーのもと<br>になる(きいろ)         |  |
|    |   |                  |    |  | 魚・肉・たまご・豆・<br>豆腐品など           | 牛乳・乳製<br>品・小魚・<br>海草など | 色の濃い野菜                         | その他の野菜・果物   |                                    | こく類・いも類<br>さとう               | 油類   |
| 1  | 金 | きのこごはん           | ○  | やさしいため<br>じゃがいものそぼろ煮<br>すいか                | ふた肉<br>とり肉<br>ひらてん            | 牛乳                     | にんじん<br>ピーマン                   | にんにく しょうが<br>もやし たまねぎ<br>こんにゃく しめじ<br>えだまめ まいたけ<br>しいたけ すいか | 米 さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも             | 油                            | 大玉で甘みの強い鳥取すいかは、全国<br>トップクラスの生産量を誇る特産品で<br>す。給食ではすいか専用の包丁を使い、<br>どの切れも甘い中心部分が当たるよう気<br>を付けて、3/2分の1にカットします。  |
| 4  | 月 | 星空舞<br>ごはん       | ○  | 焼きハタハタ<br>なすのみそいため<br>ぶたもやしスープ             | ハタハタ<br>牛肉 みそ<br>ぶた肉          | 牛乳                     | にんじん<br>青ねぎ                    | なす にんにく<br>たまねぎ しょうが<br>もやし だけのこ<br>しめじ                     | 米<br>さとう<br>でんぷん                   | 油<br>ごま油                     | 7月7日の七夕にちなんで、今週は「星<br>空舞週間」として、県内ほぼ全ての学校<br>給食で県産星空舞が提供されます。星取<br>県を名乗る鳥取県で誕生した新品種のお<br>米で、適度な粘りと甘みが特徴です。  |
| 5  | 火 | 星空舞<br>ごはん       | ○  | いかフリッター<br>ひじきサラダ<br>新じゃがのみそ汁              | とり肉<br>油あげ<br>いか みそ           | 牛乳<br>ひじき              | ほうれんそう<br>青ねぎ<br>にんじん          | きゃべつ<br>たまねぎ<br>レモン   | 米<br>さとう<br>小麦粉<br>じゃがいも           | 油<br>オリーブ油                   | 長く日光に当たり、皮が緑色になっ<br>たじゃがいもは、「ソラニン」という毒を<br>含むので注意しましょう。これは、虫や<br>動物に食べられないよう、じゃがいもが<br>自身の身を守るために生じるものです。  |
| 6  | 水 | レーズン<br>パン       | ○  | ささみの香味焼き<br>ココロマリネ<br>クリームトマトスープ           | とり肉<br>ひよこ豆                   | 牛乳                     | にんじん<br>トマト<br>パセリ             | にんにく きゅうり<br>だいこん たまねぎ<br>レーズン                              | 小麦粉<br>さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも        | ごま油<br>ごま<br>ドレッシング<br>生クリーム | 「マリネ」とは、味付けのためマリネ液<br>に食材を漬ける調理法です。昔は塩水<br>を使用していたことから、フランス語で海<br>を意味するマリネという言葉が、名前の<br>由来ではないかと言われています。   |
| 7  | 木 | 星空舞<br>ごはん       | ○  | 星のコロッケ<br>のり酢あえ<br>七タ汁<br>七タゼリー            | とり肉 ふた肉<br>油あげ とうふ<br>かまぼこ    | 牛乳<br>のり               | こまつな<br>青ねぎ<br>にんじん            | きゃべつ だいこん<br>たまねぎ えのきだけ                                     | 米 さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉 ふ<br>パン粉 ゼリー | 油                            | 今日の給食は「七夕献立」です。七夕に<br>ちなんで、星の形をした食べ物をもつ、<br>名前に星がついた食材を1つ見しまし<br>た。また、汁物には、天の川に見えた<br>「そうめんかまぼこ」が入っています。   |
| 8  | 金 | 星空舞<br>ごはん       | ○  | いわしのうめ煮<br>元祖スタミナなっとう<br>とうがんとスープ<br>ミニトマト | いわし<br>とり肉<br>なっとう<br>ベーコン    | 牛乳<br>わかめ              | 青ねぎ<br>にんじん<br>ちんげんさい<br>トマト   | にんにく しょうが<br>とうがんと<br>うめ                                    | 米<br>さとう<br>はるさめ                   | ごま油                          | 今週末の7/10「なっとうの日」にちな<br>んで、考案された当初のレシピによる<br>「元祖スタミナなっとう」が登場しまし<br>た。いっもものスタミナ納豆とかが違う<br>のか、考えながら食べてみてください。 |
| 11 | 月 | ごはん              | ○  | ゆでとうもろこし<br>インゲンのごまあえ<br>夏やさいカレー           | ちくわ<br>ぶた肉                    | 牛乳                     | かぼちゃ<br>トマト<br>ピーマン<br>インゲン    | とうもろこし<br>きゃべつ たまねぎ<br>なす にんにく                              | 米<br>さとう<br>じゃがいも                  | ごま油                          | インゲンは成長が早く、年に3回も収穫<br>できることから「三度豆」とも呼ばれま<br>す。また、さやごと食べることから「さ<br>やいんげん」とも呼ばれます。みなさん<br>のおうちでは、何と呼んでいますか？  |
| 12 | 火 | ごはん              | ○  | とりのたらこ焼き<br>冷め風サラダ<br>なすのみそ汁               | とり肉<br>あつあげ<br>やきぶた<br>たらこ みそ | 牛乳<br>のり               | にんじん<br>青ねぎ                    | きゅうり、もやし<br>たまねぎ なす   | 米<br>ライスパスタ                        | マヨネーズ<br>ごま油                 | 夏野菜のおいしい季節です。どんな花<br>が、どんな実をつけるのか、成長してい<br>く様子を観察すると、苦手な野菜も食べ<br>てみようと思えるかも知れません。夏休<br>みの自由研究で調べてみませんか？    |
| 13 | 水 | 黒糖<br>パン         | ○  | あじフライ<br>フルーツあわせ<br>ミネストローネ                | あじ<br>ウイナー                    | 牛乳                     | にんじん<br>トマト<br>パセリ             | たまねぎ セロリ<br>きゃべつ メロン<br>パイン アロエ                             | 小麦粉<br>パン粉<br>さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー  | 油<br>オリーブ油                   | 夏を告げる魚、あごのおいしい季節に<br>なりました。あごとはトビウオの別名で、<br>「あごが落ちるほどおいしい」ことが、<br>この呼び名の由来だといわれています。<br>地元産のあごのおいしさは格別です！  |
| 14 | 木 | ごはん              | ○  | パオズ<br>チンジャオロース<br>にらたまスープ                 | とり肉 牛肉<br>ぶた肉 とうふ<br>たまご      | 牛乳<br>ひじき              | ピーマン<br>にら<br>にんじん             | にんにく しょうが<br>だけのこ きゃべつ<br>たまねぎ                              | 米 さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>パン粉 小麦粉  | ごま油                          | 熱中症に注意が必要な時期です。給食を<br>全部食べると、約500mlの水分をとるこ<br>とが出来ます。こまめに水分をとること<br>も大切ですが、食事をしっかり食べるこ<br>とも、熱中症予防に有効です。   |
| 15 | 金 | ごはん              | ○  | あごのいそあげ<br>たくあんあえ<br>肉じゃが<br>ミルクアイスバー      | あご<br>牛肉<br>かつおぶし<br>ひらてん     | 牛乳<br>あおさ              | にんじん<br>グリーンピース<br>ちんげんさい      | きゅうり たまねぎ<br>しいたけ たくあん<br>こんにゃく                             | 米 さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>ミルクアイス   | 油<br>ごま                      | 夏休みは、食事作りのお手伝いにチャ<br>レンジしてみませんか？例えば、トマト<br>やきゅうりを洗うだけ、切るだけで立派<br>な一品になります。苦手な野菜を使った<br>料理を作ってみるのもいいですね。    |
| 19 | 火 | うめ<br>ゆかり<br>ごはん | ○  | ねぎたま焼き<br>えだまめの白あえ<br>あごのつみれ汁              | たまご<br>あご<br>みそ<br>とうふ        | 牛乳<br>ひじき              | にんじん<br>青ねぎ                    | だいこん えのきだけ<br>しょうが こんにゃく<br>えだまめ うめ 赤しそ                     | 米<br>でんぷん                          | ごま                           | 「梅はその日の難のがれ」ということわ<br>ざがあります。今日だけでなく、夏休み<br>中も食事をしっかり食べて元気に過ごし<br>てほしいという願いを込めて、今日は<br>「梅ゆかりごはん」にしました。     |
| 20 | 水 | コッパ<br>パン        | ○  | ごまからあげ<br>夏だいのサラダ<br>コーンシチュー<br>ミニトマト      | とり肉<br>かまぼこ<br>ベーコン           | 牛乳                     | ほうれんそう<br>パセリ<br>にんじん<br>ミニトマト | にんにく しょうが<br>だいこん たまねぎ<br>とうもろこし                            | 小麦粉<br>でんぷん<br>じゃがいも               | 油<br>ごま<br>ドレッシング            | 給食のない夏休み中は、不足する栄養素<br>が出やすいという調査結果があります。<br>いっも以上に栄養のバランスを意識し<br>て、好き嫌いをせず何でも食べましょ<br>う。楽しい夏休みをお過ごしください！   |

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。

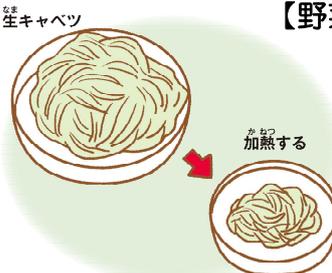


## 【野菜のよいところ】

野菜には、体の調子を整えるビタミン類  
がいっぱい！同じく多い食物せんいは、腸  
内の環境を整えてくれます。また、野菜料  
理はかむ回数が増えることから、満腹感  
を得やすいというメリットもあります。  
旬の野菜を意識することで季節感も楽し  
め、心を豊かにしてくれる効果もあります。

## いっももの食事に野菜プラス1

### 【野菜を多く食べるには】



ゆでたり、いためたり、電子レンジ  
を使用するなど加熱することで、野  
菜はかさが大きく減り、たくさん食  
べやすくなります。



1日5皿以上、野菜のおかずを食べるこ  
とを目標にしましょう。惣菜を購入するこ  
などは、野菜を多く使用したメニューを選  
ぶようにしましょう。