

# 令和5年度 2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・豆腐類など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	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	○	ちくわのてり煮 なっとうサラダ ワントンスープ	ちくわ なっとう ツナ	牛乳 のり	こまつな にんじん	きゃべつ だいこん しいたけ たけのこ 白ねぎ	米 さとう ワントン皮	ごま マヨネーズ	なっとうをはじめとする発酵食品は、人間にとって良い働きをする微生物がたくさん増えている状態にあります。積極的に食べたい食品の仲間です。
2 金	ごはん	○	いわしの甘酢かけ 根菜のうま煮 ふぶき汁 節分豆	いわし ひらてん とうふ 大豆	牛乳	にんじん	えのきたけ こんにゃく だいこん 白ねぎ ごぼう レモン	米 さとう さいいも 小麦粉 でんぷん	油	立春の前日である節分は、季節の変わり目となる日です。今日の給食は、節分にちなんだ料理や行事食を取り入れ、季節の変化を表してみました。
5 月	ごはん	○	ささみのバジル焼き たくあんあえ 冬野菜のクリームシチュー	とり肉 ベーコン かつおぶし	牛乳 スキムミルク チーズ	バジル にんじん フロッコリー	きゃべつ もやし たくあん はくさい 白ねぎ エリンギ	米 じゃがいも 小麦粉	バター ごま 油 オリーブ油	ノロウイルスによる感染症や食中毒が発生しやすい季節です。給食が感染拡大の原因にならないよう、給食の前には石けんを使って手を洗いましょう。
6 火	ごはん	○	あじのバリバリあげ フロッコリーとチーズのサラダ すまし汁	あじ とうふ	牛乳 チーズ わかめ	フロッコリー こまつな にんじん	だいこん 白ねぎ えのきたけ	米	油 ドレッシング マヨネーズ	使いやすい箸の長さは、自分の手の長さの1.2倍が目安です。正しい箸の持ち方を身に付けるためにも自分に合った長さや太さの箸を選びましょう。
7 水	小型 コップ パン	○	とりのバーベキューソース いちごブルーチェ ビュウこつラーメン	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく らっきょう きゃべつ 白ねぎ もやし たけのこ いちご マッシュルーム アロエ	小麦粉 さとう ラーメン ゼリー ナタデココ		寒さ厳しい2月を元気に過ごすため、体の調子を整える働きをするビタミン類がしっかりとれる野菜や果物を、意識して食べるようにしましょう。
8 木	ごはん	○	とんかつ 切干だいこんのふくめ煮 いもこん汁	ぶた肉 ちくわ とり肉	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん 白ねぎ こんにゃく れんこん	米 さとう さいいも 小麦粉 パン粉	油 ごま油	いもこん汁は、鳥取県の郷土料理「いもこん鍋」をアレンジしたメニューです。江戸時代の武士たちが自ら栽培し作った料理がもとになっています。
9 金	ごはん	○	いわしのみそ煮 リボンマカロニのサラダ 中華なめこそスープ	いわし みそ とうふ とり肉	牛乳	にんじん	きゃべつ えだまめ はくさい 白ねぎ しょうが	米 さとう マカロニ	ドレッシング マヨネーズ	給食を作るためにかかる費用のうち、食材以外は税金で賄われています。小中学生の皆さんが元気に成長することが、未来の活気に繋がるからです。
13 火	わかめ ごはん	○	焼きぎょうざ つるつるしらたき 冬きゃべつのみそ汁	ぶた肉 とり肉 ベーコン 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン にら	もやし こんにゃく きゃべつ 白ねぎ えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん 小麦粉	ごま油	1回の食事で摂るエネルギーのうち、約半分は主食から摂るのが望ましいとされています。給食を目安に、家庭でのご飯の量を確認してみませんか？
14 水	米粉パン	○	ハートコロッケ コールスローサラダ カロチンポタージュ 焼きたんタルト	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん フロッコリー かぼちゃ パセリ	きゃべつ たまねぎ 白ねぎ とうもろこし	米粉 小麦粉 じゃがいも パン粉 タルト	油 オリーブ油	英語には日本語の「いただきます」と全く同じ意味の言葉はないそうです。感謝の気持ちを表す食事の挨拶、日本の食文化を大切にしたいものです。
15 木	ごはん	○	マヨチーズキン だいこんのゆずかあえ カレースープ	とり肉 ハム	牛乳 こんぶ チーズ	こまつな にんじん	だいこん きゃべつ 白ねぎ しめじ ゆず	米 マカロニ パン粉	マヨネーズ	食塩の摂取は、健康な人も6g未満/日が望ましいとされています。味にメリハリをつけるなど食べやすさを工夫し、給食は減塩に取り組んでいます。
16 金	ごはん	○	ぶたキムチ たらこ白あえ もずくのかきたま汁	ぶた肉 ちくわ たらこ とうふ たまご	牛乳 もずく	こまつな にんじん	にんにく はくさい キムチ だいこん しいたけ こんにゃく 白ねぎ	米 でんぷん	ごま油 ごま	2・3月は、中学校3年生によるリクエストメニューを取り入れています。卒業まであわずまか、給食ならではの人気メニューを楽しんでください。
19 月	ごはん	○	焼きししゃも まめまめドライカレー いももちスープ	ししゃも ぶた肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース	にんにく しょうが はくさい 白ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 小麦粉	油	一般的にししゃもとして食べているのは、ししゃもに似たカペリンという魚です。頭から尾まで丸ごと食べることができ、カルシウムたっぷりです。
20 火	ごはん	○	やさしいコロッケ れんこんのきんぴら みぞれ汁	ぶた肉 ひらてん とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン 青ねぎ グリーンピース	れんこん こんにゃく だいこん たまねぎ もやし とうもろこし	米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま油	歯ごたえがよくご飯がすすむ「れんこんのきんぴら」は、人気メニューの1つです。かむことを意識して食べるよう、ご家庭でも作ってみませんか？
21 水	小型 コップ パン	○	かいせんしゅうまい だいこんサラダ カレーうどん	かまぼこ いか とり肉 たら	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう はくさい 白ねぎ しめじ きゃべつ たまねぎ	小麦粉 パン粉 うどん	ドレッシング 油	栄養素により、消化にかかる時間は異なります。給食は、日によって極端に消化時間が変動することのないよう、各栄養素の量を調整しています。
22 木	ごはん	○	おからハンバーグ白ねぎソース すいか漬けのごまあえ サメのかず汁 ふるしきチョコちゃん	牛肉 ぶた肉 豆腐 サメ おから みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 白ねぎ きゃべつ だいこん こんにゃく しょうが 白ねぎ すいか漬け	米 さとう さいいも でんぷん まんじゅう	ごま バター	<b>第9回惑星コトウラ給食!</b> 今回は琴浦町の魅力満載の献立です。詳しくは食育だよりをご覧ください!
26 月	ごはん	○	平つくね いりうの花 コーンたまごスープ	とり肉 ひらてん おから たまご	牛乳	にんじん	れんこん はくさい しいたけ きゃべつ 白ねぎ とうもろこし	米 さとう でんぷん	ごま油	料理は、大人になったら自然と出来るようになるものではありません。将来、自分のことは自分で出来るよう、積極的に料理作りに関わりますよう。
27 火	ごはん	○	はまちのてりやき らっきょうそぼろ 生わかめのみそ汁	はまち とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ちんげんさい	にんにく しょうが 白ねぎ だいこん らっきょう	米 さとう でんぷん	ごま油	箸は2本で「一膳」と数えます。昔は1人1人に食事を乗せる台である「膳」が使われていたことが、箸の単位が膳になった由来とされています。
28 水	あげ もぎこ パン	○	スタミナごぼうサラダ ミネストローネ いよかん	ぶた肉 きなこ ウインナー	牛乳	フロッコリー にんじん トマト	ごぼう きゃべつ だいこん はくさい 白ねぎ いよかん	小麦粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング オリーブ油	給食センター特製の「あげきなこパン」が登場！表面はサクッと中はもちもちするよう高温の油で手早く揚げ、温かいうちにきなこをまぶします。
29 木	ごはん	○	あんかけとうふ もやしのごますあえ スープビーフン	とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	もやし はくさい きゃべつ たけのこ	米 さとう でんぷん ビーフン	油 ごま油 ごま	とうふは中国が発祥の食べ物です。2世紀頃には作られていたとされ、3世紀頃の壁石には、とうふの作り方を考えられる絵が刻まれているそうです。

 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。

※太字のメニューは、東伯中学校・赤碓中学校の3年生から「もう一度食べたい！」と希望の多かった卒業祝リクエストメニューです。