

令和2年度 3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			食べ物のほたらぎ				エネルギーのもとになる(きいろ)		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)					
					魚・肉・たまご・豆・豆腐など	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		
1	月	ごはん	○	いわしフライ いためビーフン しょうがスープ	いわし ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	きゃべつ しょうが はくさい 白ねぎ	米 さとう 小麦粉 パン粉 ビーフン じゃがいも	油 ごま油	献立表を見るときは、料理名だけでなく使われている食材や、その働きも確かめるようにしましょう。また、どんな食材が琴浦町産なのかチェックしてみましょう。	
2	火	ごはん	○	たまご焼き 煮びたし 梅ふのすまし汁 おいり	たまご ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな 青ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ	米 ふ はるさめ さとう おいり		今日は1日早い「ひな祭り献立」です。鳥取県東部の因幡地方に伝わる、全国的にもめずらしいひな祭りの伝統菓子「おいり」を付けました。	
3	水	米粉パン	○	とりのからあげ ひじきサラダ コーンシチュー	とり肉 ちくわ ウインナー	牛乳 ひじき	フロッキー にんじん グリーンピース	にんにく しょうが きゃべつ レモン 白ねぎ とうもろこし	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 オリーブ油	「ひじき」には鉄分やカルシウムが多く含まれており、成長期やスポーツをする人におすすめの食材です。煮物は苦手…という人も食べやすいよう、サラダに入れました。	
4	木	ごはん	○	さけのマヨネーズ焼き 白あえ とん汁	さけ みそ とうふ ぶた肉	牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	ごんにゃく だいこん ごぼう 白ねぎ	米 さといも	マヨネーズ ごま	日本の食品ロスは、年間約64.3万トンと言われています。食後に残さないよう配膳する、盛り付けられた分は残さず食べるなど、給食で出来る食品ロス対策に取り組みしましょう。	
5	金	ごはん	○	ぶたと大豆のトマト煮 はりはりサラダ マカロニスープ	ぶた肉 大豆 油あげ	牛乳 わかめ	トマト ちんげんさい にんじん パセリ	にんにく はくさい きゃべつ しめじ もやし きりぼしだいこん	米 さとう でんぷん マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	琴浦町産のケチャップを使用して作る「ぶたと大豆のトマト煮」、不足しがちな栄養素がとれる人気メニューです。食育たよりにレシピを紹介していますので、家庭でも作ってみてくださいね。	
8	月	ごはん	○	ミンチカツ ごま酢あえ かきたま汁 いよかんゼリー	ぶた肉 とり肉 ツナ たまご みそ	牛乳	ちんげんさい フロッキー にんじん	はくさい えのきたけ 白ねぎ たまねぎ	米 さとう でんぷん パン粉 ゼリー	油 ごま ごま油	今日は、中学校3年生応援献立です。「みんな膳つ」にかけたミンチカツや消化のよい野菜たっぷりメニュー、そしてデザートは「いい予感」とかけて「いよかんゼリー」を出しました。	
9	火	ごはん	○	いわしのかぼすレモン煮 大根のいため煮 わかめスープ	いわし とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが だいこん もやし 白ねぎ はくさい だけのこ かぼす レモン	米 はるさめ さとう	ごま油	わかめは3～5月が旬の海藻です。11月ごろに発芽し初夏に成熟しますが、若いほど味がよいので、春に水揚げされます。今日は琴浦産の生わかめをたっぷり使ってスープにしました。	
10	水	小型コッペパン	○	かぼちゃコロッケ フルーツあんぱん カレーうどん	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん グリーンピース	たまねぎ もも みかん りんご しょうが 白ねぎ ごぼう きゃべつ	小麦粉 パン粉 ゼリー うどん	油	カレーうどんは、洋食と和食の文化が合わさって生まれた日本独自の料理です。給食では野菜たっぷりの具たくさんカレーうどんに仕上げます。汁が暖に付かないよう気を付けて食べましょう。	
11	木	ごはん	○	スタミナなっとう いそかあえ さつま汁 中：おいわいデザート	とり肉 なっとう かつおぶし みそ	牛乳 のり	青ねぎ にんじん	にんにく しょうが もやし はくさい 白ねぎ だいこん ごんにゃく	米 さとう さつまいも 中：デザート	ごま油	中学校3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。小中学校9年間で約1600回も食べてきた給食も、今日が最後です。卒業後も心身の健康を支えるバランスのとれた食事に心がけましょう。	
12	金	ごはん	○	ジビエハンバーグ はるさめサラダ 大麦のスープ	しか肉 ぶた肉 たまご 豆腐 ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゃべつ セロリ しめじ	米 さとう 大麦 パン粉 はるさめ じゃがいも	ドレッシング	今日の主菜は県産の鹿肉を使用した「ジビエハンバーグ」です。鳥取県ではジビエ肉の活用を力を入れており、給食では今年度3回目の登場です。鹿肉は赤身が多く、鉄分豊富なのが特徴です。	
15	月	ごはん	○	はるまき つつるしらたき なめこ汁	とり肉 ベーコン とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ もやし だけのこ ごんにゃく だいこん なめこ 白ねぎ	米 さとう 小麦粉 はるさめ でんぷん	油 ごま油	正しく箸を持って食事をしていますか？食事の始め5分間など、根気よく少しずつ練習すれば、必ず正しい持ち方が身に付きます。春休みにぜひチャレンジしてみましょう。	
16	火	ごはん	○	ぶたキムチ ゆかりあえ 中華スープ	ぶた肉 かつおぶし	牛乳	ニラ こまつな にんじん 青ねぎ	にんにく 白ねぎ はくさいキムチ もやし 赤しそ だけのこ きゃべつ しいたけ	米 はるさめ	ごま油	「もやし」の名前の由来は、草木が生命力豊かに芽吹く様子を表す「萌えいつ」とされています。食物繊維やビタミン類を含み、給食でもよく使用する野菜の1つです。	
17	水	小型コッペパン	○	白身魚の香草あげ りんごサラダ クリームスパゲティ	ホキ ウインナー	牛乳 チーズ	フロッキー にんじん	きゃべつ りんご なし 白ねぎ はくさい えだまめ	小麦粉 パン粉 さとう スパゲティ	油 オリーブ油	主菜に使用している魚は「ホキ」といいます。くせのない上品な味の白身魚で、魚が苦手な人も食べやすいのが特徴です。今日はチーズとバジルの風味を利かせたフライにしました。	
18	木	ごはん	○	さばのカレー焼き いりうの花 あごちくわのすまし汁 小：おいわいデザート	さば とり肉 おから あごちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ	れんこん ごんにゃく だいこん えのきたけ	米 さとう 小：デザート	ごま油	6年生のみなさんは小学校最後の給食ですね。給食は成長に合わせて量を調節しており、ご飯は1年生の時の約1.5倍になっています。これからも心身の健康を支える食事を大切にしましょう。	
19	金	ごはん	○	ジビエハンバーグ はるさめサラダ 大麦のスープ	しか肉 ぶた肉 たまご 豆腐 ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゃべつ セロリ しめじ	米 さとう 大麦 パン粉 はるさめ じゃがいも	ドレッシング	今日の主菜は県産の鹿肉を使用した「ジビエハンバーグ」です。鳥取県ではジビエ肉の活用を力を入れており、給食では今年度3回目の登場です。鹿肉は赤身が多く、鉄分豊富なのが特徴です。	
22	月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 おびたし 里いものみそ汁	いわし かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゃべつ えのきたけ 白ねぎ だいこん	米 さとう さといも		和食には「口内調味」といって、ご飯とおかずを交互に食べることで味を調節したり、変化を楽しむ文化があります。口内調味をしているか、自分の食べ方を振り返ってみましょう。	
23	火	ごはん	○	まぐろフライ チーズサラダ ちんげんさいのスープ	まぐろ ひよこまめ とうふ ぶた肉	牛乳 チーズ	フロッキー にんじん ちんげんさい	だけのこ しいたけ	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	今年度最後の給食です。がんばったことや気になることなど、この1年間の給食を振り返ってみましょう。出ていないことがあれば、春休みに取り組んでみてはいかがでしょうか。	

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。

※年度末調整のため、一部献立を変更することがあります。食物アレルギー対応に変更がある場合は、学校を通じて連絡します。