

令和3年度 6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	こんだて名		食べ物のほたらき					献立からの メッセージ	
		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	火	ごはん	ふたの生姜いため おひたし きぬさやのみそ汁	牛乳	ふた肉 かつおぶし あつあげ みそ	きぬさや たまねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ちんげんさい だいこん えのきだけ	米 さとう でんぷん	油	「きぬさや」は、ごすり合わせたときに 絹のような音がすることが名前の由来と いわれています。料理前のきぬさやで、 どんな音が確かめてみませんか？
2	水	小型 米粉 パン	白身魚のフリッター パブリカサラダ しょうゆラーメン	牛乳	ホキ ツナ やきふた なると	パセリ ビーマン パブリカ にんじん 青ねぎ	きゅうり たけのこ きゃべつ もやし	米粉 小麦粉 ラーメン	油 ごま ドレッシング	6月は「食育月間」です。日頃の食事の 食べ方を振り返ったり、積極的におてつ たいをするなど、家族で食について改め て考える機会にしましょう。
3	木	ごはん	大豆のチーズ焼き ひじきの炒り煮 ほうれんそうスープ	牛乳	大豆 とり肉 チーズ 油あげ ベーコン	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 こんにゃく たまねぎ だいこん	米 さとう	油	給食時間や家での食事で、あなたは食器 を持って食べていますか？正しい箸を 持っていますか？食事中の両手の使い方 を意識して食べるようにしましょう。
4	金	ごはん	ささみのレモンソース れんこんのきんぴら すまし汁 小魚	牛乳	とり肉 ふた肉 とうふ ひらてん	にんじん 青ねぎ	れんこん こんにゃく たまねぎ ちんげんさい レモン	米 さとう でんぷん	ごま油	今週は「歯と口の健康週間」です。かむ ことを意識するよう、今日は「かみかみ 献立」にしました。一口20～30回を目 安に、よくかんで食べましょう。
7	月	ごはん	あじフライ ナムル ワントンスープ	牛乳	あじ ベーコン	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	もやし きゃべつ たけのこ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう ワントン	ごま 油 ごま油	「ナムル」とは、ゆでた野菜をごま油風 味に味付けした、朝鮮半島の家庭料理で す。季節の変わり目で食欲が落ちやすい この時期にも、食べやすい和え物です。
8	火	ごはん	ふたキムチ マカロニサラダ なめこ汁	牛乳	ふた肉 とうふ みそ	にら にんじん フロッキー 青ねぎ	にんにく たまねぎ 白菜キムチ えだまめ なめこ	米 マカロニ	ごま油 マヨネーズ	給食は、学年ごとに必要な量の平均を出 しています。自分が食べ切ることが出来 る量と考え、事前に調節することで、食 品ロスがないようにしましょう。
9	水	小型 コッパ パン	かぼちゃコロッケ フルーツあんぱん 肉うどん ミニトマト	牛乳	牛肉 ふた肉	にんじん かぼちゃ 青ねぎ ミニトマト	たまねぎ ほうれんそう はくさい もも パイン みかん レーズン しょうが ごぼう ししいたけ	小麦粉 パン粉 うどん さとう ゼリー	油	トマトのおいしい季節になりました。ト マトは品種によって、あじ、ももたろ うなど様々な名前が付けられています。 どんな名前があるか調べてみませんか？
10	木	ごはん	はまちのカレー焼き チャプチェ わかめスープ	牛乳	はまち ふた肉 みそ	ビーマン 青ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なし もやし しめじ ちんげんさい	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま	6月は「牛乳月間」でもあります。給食 では、カルシウムやたんぱく質など、成 長期に必要な栄養素がとれる一品兼 飲 み物として、毎日牛乳を出しています。
11	金	ごはん	とうふハンバーグ ツナサラダ クリームシチュー	牛乳	とうふ おから ツナ とり肉	フロッキー にんじん パセリ	しょうが だいこん きゃべつ たまねぎ とうもろこし	米 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	ドレッシング 油 バター	日本近海を回遊するマクロは、昔から日 本人が好んで食べてきた魚で、生食だけ でなく様々な形で加工利用して、生食し た。ツナもマクロの加工品の1つです。
14	月	ごはん	とりのからあげ つるつるしらたき すいとん汁	牛乳	とり肉 ベーコン	にんじん インゲン 青ねぎ	にんにく しょうが もやし こんにゃく たまねぎ ごぼう えのきだけ	米 でんぷん さとう すいとん	油 ごま油	「しらたき」は、製造時に細い穴から出 てくる様子で、白いしびきをあげる薄の ように見えることが名前の由来といわれ ています。今日は炒め物にしました。
15	火	ごはん	肉だんごのケチャップ煮 スープビーフン メロン	牛乳	とり肉 ふた肉	ビーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ たけのこ ししいたけ えだまめ メロン	米 さとう でんぷん ビーフン	ごま ごま油	給食を一品ずつ食べ、最後に白ご飯のみ を熱々と食べている人はいませんか？ご 飯とおかずを交互に食べ、ほぼ同時に食 べ終わるよう意識しましょう。
16	水	パン	ほうれんそうオムレツ あじさいゼリー ミネストローネ	牛乳	たまご ウイナー	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ きゃべつ もも パイン みかん	小麦粉 ゼリー フタデココ じゃがいも さとう	オリーブ油	トマトは、魚や昆布などと同じ「グルタ ミン酸」といううま味成分を多く含んで います。よく煮込み、うま味たっぷりの ミネストローネに仕上げました。
17	木	ごはん	いわしのおかか煮 いそかあえ 五目煮	牛乳	いわし かつおぶし ふた肉 あごちくわ	こまつな にんじん グリーンピース	もやし たまねぎ たけのこ れんこん こんにゃく	米 さとう じゃがいも		練り製品は、冷蔵庫がなかった時代に傷 みやすい魚を保存し、おいしく食べるた めの生活の知恵として広がりました。今 日は煮物にあごちくわが入っています。
18	金	うめちり ごはん	あんかけとうふ いかの酢の物 にらのみそ汁	牛乳	とうふ いか みそ	にんじん にら	きゅうり たまねぎ なす うめ しょうが	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	二つと古くから栽培されていた野菜で、 万葉集にも「ククミラ」という名前で登 場しています。このククミラがなまっ て、二つとよばれるようになりました。
21	月	星空舞 ごはん	ちくわのごまあげ 雨だきゆばのサラダ とっとりっチャカレー	牛乳	ちくわ ゆば 牛肉 とうふちくわ	ビーマン パブリカ にんじん	きゃべつ にんにく たまねぎ しめじ えだまめ なし	米 小麦粉 じゃがいも	ごま 油 マヨネーズ	★6/21～25は食育月間献立★ 食のみやこ鳥取ウィーク
22	火	星空舞 ごはん	氷温さばの塩焼き フロッコンぶ じゃぶ汁 なしゼリー	牛乳	さば かつおぶし とり肉	フロッキー にんじん 青ねぎ	きゅうり きゃべつ しめじ ごぼう	米 じゃがいも なしゼリー	ごま 油	食育月間の取組として、「食のみや こ鳥取ウィーク」を実施します。鳥 取県ならではの料理や特産品、郷土 料理などを、いつも以上に取り入れ た献立の1週間です。わたしたちの ふるさと、鳥取県の魅力を食から感 じてください！
23	水	小型 大山小麦 パン	あごフライ 紫たまねぎのマリネ 牛骨ラーメン	牛乳	あご ハム やきふた ひよこまめ	にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ きゃべつ もやし きくらげ たけのこ	小麦粉 パン粉 さとう ラーメン	油 オリーブ油	★6/21 (月) 東部地区の献立 ★6/22 (火) 西部地区の献立 ★6/23 (水) 中部地区の献立 ★6/24 (木) 特産品 ★6/25 (金) 特産品
24	木	大山 おこわ	(おこわの具) らっきょうコールスロー 長いものみそ汁 メロン	牛乳	とり肉 あごちくわ とうふ みそ	にんじん フロッキー 青ねぎ	ごぼう ししいたけ きゃべつ とうもろこし らっきょう たまねぎ えのきだけ メロン	米 ながいも	ドレッシング	
25	金	星空舞 ごはん	さわらのムニエル しか肉とパンネのトマト煮 きのこチャウダー	牛乳	さわら ベーコン しか肉	トマト パセリ にんじん グリーンピース	にんにく たまねぎ セロリ しめじ エリンギ まいたけ	米 じゃがいも パンネ	オリーブ油	
28	月	ごはん	チンジャオロース はるさめサラダ とろろこんにゃく汁	牛乳	牛肉 ふた肉 かまぼこ とうふ みそ	ビーマン にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たけのこ だいこん もやし えのきだけ	米 さとう でんぷん はるさめ	ごま 油 ドレッシング	給食センターでは、いちよう、輪、干な ど、食材の種類や料理によって切り方 を変えています。給食を食べる時は、食材 の切り方にも注目してみましょう。
29	火	ごはん	マスのマヨネーズ焼き つぼづけあえ 炒りとうふ	牛乳	マス とうふ とり肉 みそ あごちくわ かつおぶし たまご	パセリ こまつな にんじん インゲン	きゃべつ だいこん漬け たまねぎ こんにゃく ししいたけ	米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	じゃがいもは長く日光に当たっている と、緑色になってきます。緑色の部分に は「ソラニン」という毒があるため、必 ず取り除いて料理しましょう。
30	水	レーズン パン	とりのマーメイド焼き 塩こうじサラダ コンソメスープ	牛乳	とり肉 ツナ ウイナー	フロッキー にんじん	にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし たまねぎ だいこん レーズン ちんげんさい	小麦粉 マーメイド さとう	オリーブ油	気温や湿度が高く、バイキングの活動が活 発になる時期です。食中毒防止のため、 食事前は必ず石けんをつけて手を洗うな ど、身の回りの衛生に注意しましょう。



はしはをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。