

# 令和3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・豆製品など	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・いち類 さとう		油類
1 木	ゆかりごはん	○	たまごやき 五目煮豆 新じゃがのみそ汁	たまご 大豆 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	だいこん こんにゃく たまねぎ しめじ あかしそ	米 さとう じゃがいも		じゃがいもに含まれるビタミンは熱に強く、料理後もあまり壊れず体に熱い入ることができる。琴浦町の新鮮じゃがいもたっぷりのみそ汁にしました。
2 金	ごはん	○	いかフライ インゲンのごまあえ ハッシュドビーフ	とうふちくわ いか 牛肉	牛乳	インゲン にんじん トマト グリーンピース	きゃべつ にんにく たまねぎ セロリ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま	成長期に特にしっかりとりたい栄養素の1つに、たんぱく質があります。献立表の「赤の食べ物」を見て、たんぱく質を多く含む食品を確認してみましょう。
5 月	星空舞ごはん	○	野菜いため にくじゃが すいか 	ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン インゲン	にんにく しょうが もやし たまねぎ こんにゃく しいたけ すいか	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	七夕をはさむ今週は「星空舞週間」として、県内全ての学校給食に星空舞が提供されます。鳥取県農業試験場が開発し、2018年に誕生した新品種米です。
6 火	星空舞ごはん	○	あごのかばやき タラモサラダ トマトスープ 琴浦町のみるくまん	あご たらこ ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト 青ねぎ	きゅうり たまねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも みるくまん	油 マヨネーズ ドレッシング ごま油	今日は第1回「惑星コトウラ給食」です。ロゴマークにある「ア」はしめ、食材のほとんども町内産で揃えた「小さいくせにぜんぶある」献立です。
7 水	小型黒糖パン	○	タンドリーチキン ココロマリネ スパゲティナポリタン 七夕デザート	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん えだまめ なす おろしきたまねぎ しめじ	小麦粉 スバグティ ことう セリー	ドレッシング オリーブ油	七夕には行事食として「そめん」を食べる習慣があります。そめんを天の川や、織姫の機織りの糸に見立てたのが由来ではないかとされています。
8 木	星空舞ごはん	○	きゃべつメンチカツ ピーマンサラダ もずくスープ	とり肉 ぶた肉 いか	牛乳 もずく	ピーマン パプリカ にんじん 青ねぎ	きゃべつ だいこん たまねぎ	米	ごま マヨネーズ	食事からとる水分は、飲み物とは違う早さで体内に吸収されます。夏に水分の多い野菜類を意識して食べることは、熱中症予防としても有効です。
9 金	星空舞ごはん	○	エテカレイのからあげ えだまめの白あえ サマーぶた汁	カレイ とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ トマト 青ねぎ	えだまめ こんにゃく たまねぎ	米 でんぷん	油 ごま ごま油	枝豆は未熟な大豆を食べる野菜です。枝豆にはビタミン類、大豆にはたんぱく質が多く含まれています。生長とともに含まれる栄養素が変化する食べ物です。
12 月	ごはん	○	チーズスタッカルビ 切干大根のふくめ煮 はるさめスープ	とり肉 ちくわ やきぶた	牛乳 チーズ	にんじん にら	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく きゃべつ たけのこ	米 さとう はるさめ	ごま油 油	昔ながらの保存食である切干大根は、カルシウム・鉄・食物繊維などが生の大根の10倍以上も多く含まれています。日本人の生活の知恵が生きた食材です。
13 火	ごはん	○	ハタハタの甘酢かけ なめたけあえ じゃがいものそぼろ煮	ハタハタ かまぼこ ぶた肉 ひらてん	牛乳 のり	こまつな にんじん グリーンピース	だいこん レモン なめたけ しょうが たまねぎ こんにゃく	米 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	油	少し早起きして、朝食の準備のお手伝いをしてみませんか？ご飯をよそう、ミニトマトを洗うなど、無理なく出来ることを、おうちの方と相談してみましょう。
14 水	かぼちゃパン	○	さごしのマヨパン粉焼き メロンのゼリーよせ クリーミートマトスープ	さごし	牛乳	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ メロン	小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ セリー	生クリーム	熟した甘いトマトは、実の中の糖分が水より重いため、水に入れると沈みます。おうちにトマトがある時に、水に浮かぶか沈むか実験してみませんか。
15 木	ごはん	○	ゆでとうもろこし くさわかめあえ 夏やさいカレー ぶどうアイスパー スタミナなっとう マセドアンサラダ とうがんスープ	ぶた肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	とうもろこし きゃべつ もやし にんにく たまねぎ なす	米 じゃがいも ぶどうアイス	油 ごま	6種類の夏野菜をたっぷり使ってカレーにしました。暑い時期は、ビタミン類や無機質がいつも以上に不足しがちです。意識して野菜をしっかりと取りましょう。
16 金	ごはん	○	さばの生姜焼き 冷めん風バスアサラダ なすのみそ汁	とり肉 なっとう ウインナー	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	しょうが にんにく えだまめ えのきだけ きゃべつ とうがん きゅうり	米 さとう じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	とうがんは漢字では「冬の瓜」と書く、夏が旬の野菜です。涼しい所に保管すると冬でもつづことから、この漢字を使うようになったそうです。
19 月	ごはん	○	さばの生姜焼き 冷めん風バスアサラダ なすのみそ汁	さば ハム みそ あつあげ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ なす	米 さとう ライスパスタ	ごま油	「親の意見となすの花には、千にひとつも仇はない。」ということわざは、なすの花はそのほとんどが美になることが由来だといわれています。
20 火	ごはん	○	いわししょうざ なすのみそいため 中華たまごスープ 冷凍みかん	ぶた肉 いわし たら たまご みそ	牛乳	にんじん にら ちんげんさい	にんにく たまねぎ なす とうもろこし きゃべつ みかん	米 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	油	1学期の給食最終日です。給食センターでは、食器や機械をピカピカにきれいに2学期に備えます。楽しく充実した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。

## 惑星コトウラ給食、はじまります！



琴浦町では「小さいくせに ぜんぶある。惑星コトウラ」をスローガンに、住んで楽しい町作りをすすめています。琴浦町の未来を担う小中学生のみなさんに、食の面から琴浦町の魅力を感じてほしいと、年3回「惑星コトウラ給食」を実施することになりました。第1回は、7/6(火)を予定しています。くわしくは食育だより7月号をご覧くださいね！

