

# 令和3年度 1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、毎日持ってきてみましょう。

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・いも類 さとう		油類
7	金	ごはん	○	ハムエッグ ジャーマンポテト かぶのスープ	たまご ハム とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	白ねぎ とうもろこし きゃべつ かぶ たまねぎ	米 じゃがいも でんぶん	オリーブ油	食事は健康な体作りの基礎となるだけでなく、生活リズムを作る時間でもあります。心身を新学期モードに切り替えて、元気に3学期をスタートしましょう。
11	火	ごはん	○	黒豆がんも 紅白なます 白玉汁	黒豆がんも かまぼこ	牛乳	にんじん	赤かぶ だいこん ゆず はくさい しいたけ 白ねぎ	米 さとう もち	ごま	今日はおせち料理をイメージした献立です。おせち料理と同様に、新しい年への願いを込めて作りました。今年も給食をしっかりと食べてよい1年にしましょう。
12	水	小型 コップ パン	○	かぼちゃコロッケ フルーツあわせ カレーうどん	とり肉 ふた肉 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう だいこん葉 こまつな	しょうが きゃべつ しめじ ごぼう 白ねぎ たまねぎ もも アロエ レーズン	小麦粉 うどん さとう パン粉 ゼリー	油	カレーうどんは明治時代、近所にカレー屋さんができたそば屋さんが考案したメニューといわれています。冷めにくいカレーうどんで温まってください。
13	木	ごはん	○	とりのてりやき なっとうサラダ コーンたまごスープ	とり肉 なっとう ツナ たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく きゃべつ はくさい とうもろこし	米 さとう でんぶん	マヨネーズ	なっとうは、健康作りに欠かせない五大栄養素をすべて含んでいる食品です。また発酵食品でもあることから、成長期に積極的に食べたい食品でもあります。
14	金	ごはん	○	いわしフライ 高野とうふのふくめ煮 小松菜のみそ汁	いわし みそ ちくわ 油あげ 高野とうふ	牛乳	にんじん インゲン こまつな	だいこん えのきだけ ごぼう	米 さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん じゃがいも	油	緑黄色野菜である小松菜は、ビタミン類を多く含むだけでなく、骨や歯を丈夫にするカルシウムも含んでいます。今日はみそ汁にたっぷり小松菜を入れました。
17	月	ごはん	○	ごぼうミンチカツ みかんサラダ カリフラワーのクリーム煮	ベーコン ふた肉 とり肉 大豆粉	牛乳	フロッキー にんじん パセリ	きゃべつ 白ねぎ かぶ しめじ カリフラワー ごぼう たまねぎ りんご みかん	米 でんぶん パン粉 マーマレード	油 オリーブ油	気温が下がると、野菜は蓄えたでんぶんを糖分に変えることで自分の体が凍結するのを防ぎます。寒くなる野菜が甘く感じるのはこのためです。
18	火	ごはん	○	ふたキムチ おひたし 長いものみそ汁	ふた肉 かつおぶし あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにく 白ねぎ はくさいキムチ きゃべつ もやし	米 さとう 長いも	ごま油	給食では週1回を目安に、みそ汁をだすようにしています。和食の要であるみそ汁のおいしさを感じてもらえるよう、煮干しでだしをとってから調理します。
19	水	黒糖 米粉 パン	○	琴浦サーモンのグラタン風 紅スウィガニとブロッコリーのポテトサラダ 琴浦野菜のコンソメスープ 白バラ牛乳シフォン	さけ かに たまご ウィンナー	牛乳 チーズ	フロッキー にんじん パセリ 青ねぎ	たまねぎ だいこん きゃべつ 白ねぎ	米 さとう こくとう じゃがいも シフォンケーキ	マヨネーズ	「第3回惑星コトウラ給食」です。琴浦グラタンサーモン、紅スウィガニ、フロッキー、牛乳シフォンなど、琴浦町の食の魅力をたっぷり詰め込みました。
20	木	ゆかり ごはん	○	はまちの塩こうじ焼き はくさいのゆずあえ ふぶき汁	はまち とうふちくわ とうふ かつおぶし	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん 青ねぎ	はくさい えのきだけ 赤しそ ゆず	米 さとう でんぶん		学校給食が始まったのは明治22年、内容は、おにぎり、さけの塩焼き、漬物でした。学校給食週間を前に、給食の役割について改めて考えてみましょう。
21	金	ごはん	○	スタミナなっとう 海そうサラダ 白菜のみそ汁 フルーツゼリー	とり肉 なっとう みそ	牛乳 わかめ こんぶ のり	青ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいこん	米 さとう ゼリー	ごま油	浦安小学校の給食 『栄養たっぷり給食』
24	月	ごはん	○	ブロッコリーと豚肉のあまから ゆかりあえ いわしのだんご汁	ふた肉 かつおぶし みそ たら いわし	牛乳	フロッキー ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが はくさい 赤しそ だいこん ごぼう	米 さとう でんぶん	ごま油	船上小学校の給食 『旬の野菜たっぷり給食』
25	火	ごはん	○	さばのゆずみそかけ にんじんとごぼうのキンピラ かぼちゃのほうとう 小魚	さば ひらてん 油あげ みそ	牛乳 小魚	かぼちゃ にんじん	ごぼう こんにゃく はくさい 白ねぎ ゆず	米 さとう こま きしめん でんぶん	ごま油 ごま	八橋小学校の給食 『季節の食材で 心も体も あったまるポッカポカ給食』
26	水	米粉 パン	○	ふたのしょうが炒め ごぼうサラダ ミネストローネ みかんゼリー	ふた肉 ツナ ベーコン	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ しょうが 白ねぎ しめじ はくさい トマト	米粉 さとう じゃがいも ゼリー でんぶん	オリーブ油 ごま マヨネーズ	東伯中学校の給食 『コロナもインフルエンザも吹き飛ばせ！栄養たっぷり、彩り給食！』
27	木	ごはん	○	和風おろしハンバーグ キャベツとしらすのおかあえ さつまいものみそ汁	とり肉 ふた肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ しらす	にんじん 青ねぎ	しょうが だいこん きゃべつ はくさい たまねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも		聖郷小学校の給食 『味覚いろいろ冬の和食』
28	金	星空 ごはん	○	とりのからあげ ポテトサラダ とうふとわかめのみそ汁 お米のタルト	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが とうもろこし 白ねぎ はくさい えのきだけ	米 てんぶん じゃがいも タルト	油 マヨネーズ	赤碕中学校の給食 『地産地消で おなじみメニュー』
31	月	わかめ ごはん	○	具入りスクランブルエッグ ブロッコリーのおしこんぶあえ はるさめスープ なめらかプリン	たまご かにかまぼこ ウィンナー かつおぶし	牛乳 わかめ こんぶ	青ねぎ フロッキー にんじん	とうもろこし きゃべつ もやし	米 さとう はるさめ プリン	油 ごま油	赤碕小学校の給食 『色とりどりの給食』

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。

## 1/19 (水) は 第3回 惑星コトウラ給食！

惑星コトウラ給食は、町が地元食材の一部費用を負担することで献立の充実を図り、食の面から未来を担う子どもたちへ、町の魅力を発信することを目的としています。第2回に続き、琴浦町と笠原将弘シェフによる「食の魅力発信プロジェクト」で考案されたメニューを献立に取り入れました。琴浦グラタンサーモン、紅スウィガニ、白バラ牛乳シフォンなど、琴浦町の味覚満載の給食をお楽しみに！

### ★ 紅スウィガニとブロッコリーのポテトサラダ ★

#### 【笠原シェフからのコメント】

琴浦町の美味しいブロッコリーと、紅スウィガニをみんなが大好きなポテトサラダにしてみました。色も赤と緑できれいですね。日本料理では海の食材と、山の食材の美味しい組み合わせ、出会いもの、といえます。みんなも自分の好きな出会いものを、いろいろ見つけてみるのも楽しいんじゃないでしょうか。給食をもりもり食べて風邪をひかないようにパワーをつけましょう!!



### ★ 琴浦グラタンサーモンのグラタン風 ★

#### 【(株)鳥取林養魚場 萩原社長からのコメント】

ここ琴浦町で生まれ、琴浦の湧き水で育ったサーモンです。日本初の循環ろ過養殖システムで、卵から一貫生産しているのが最大の特徴です。

①1年中出荷可能で鮮度抜群！

②魚のウイルスや菌を完全シャットアウトして完全無投薬！

③独自の配合飼料で高たんぱく低

脂肪、上品な脂のりが自慢です！

おいしくてヘルシー、安全で鮮度の

よい「とっとり琴浦グラタンサーモン」

を、ぜひお楽しみください。



小さいくせに ぜんぶある。

惑星コトウラ

