

令和4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	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	水	小型 コッパン	○	白身魚のたつたあげ フロッキーサラダ カレーうどん	ホキ とうふちくわ とり肉	牛乳 チーズ	フロッキー にんじん インゲン	ごぼう しめじ しょうが	きゅうり きゅうり きゅうり	小麦粉 さとう でんぷん うどん	油 ドレッシング	6月は食育月間です。生涯に渡って心身ともに健康に過ごすために、食の知識や実践する力を高めるよう、日頃から出来ることは何か考える機会にしましょう。
2	木	たきこみ ごはん	○	肉だんごのケチャップ煮 どさんこ汁 メロン	とり肉 さけ みそ 油あげ	牛乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ えだまめ とうもろこし ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ メロン	米 さとう じゃがいも	米 さとう バター	油 バター	食を通して学びたいことの例です。 ・健康的な食生活を実践する。 ・自ら判断し、選択する力をつける。 ・食を通して人や環境の輪を広げる。
3	金	ごはん	○	手作りハンバーグ マカロニサラダ ちんげんさいのスープ	牛肉 ふた肉 たまご 豆腐 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり カリフラワー	米 さとう パン粉 マカロニ	米 さとう マヨネーズ	マヨネーズ	6月は「牛乳月間」でもあります。学校給食では、低温殺菌で風味がよく、牛乳が苦手な子でも飲みやすい地元産の「パスチャライズ牛乳」を提供しています。
6	月	ごはん	○	さばのごま衣焼き ひじきのいり煮 とりごぼう汁 小魚	さば 油あげ とり肉	牛乳 ひじき 小魚	にんじん インゲン 青ねぎ	こんにゃく ごぼう れんこん しょうが	米 さとう さといも	米 さとう ごま油 ごま油	ごま油 ごま油	今週は「歯と口の健康週間」です。今日は「かみかみ献立」として、様々なかみごたえのあるメニューを組み合わせてみました。かむことを意識して食べましょう。
7	火	ごはん	○	スタミナなっとう 中華たまごスープ	とり肉 なっとう たまご	牛乳	青ねぎ にら にんじん ほうれんそう ちんげんさい	しょうが 大豆 もやし ぜんまい たまねぎ えのき たけのこ とうもろこし	米 さとう でんぷん	米 さとう ごま油 ごま	ごま油 ごま	もやしは豆科の種を発芽させた野菜で、主に、緑豆、大豆、フックマツへの3種類があります。今日のナルルには、3ごたえのよい大豆もやしを使用しました。
8	水	小型 かぼちゃ パン	○	パジルチキン フルーツミックス クリームパスタ	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん かぼちゃ パジル	たまねぎ しめじ はくさい メロン アロエ	小麦粉 パン粉 ペンネ ゼリー	小麦粉 パン粉 ゼリー	オリーブ油	「いただきます」をする前に、自分の体調や食べられる量に合わせて、量を調整するようにしましょう。1人1人の心がけが、食品ロスの削減につながります。
9	木	ごはん	○	はまちのみりん焼き うめ風味サラダ 生わかめのみそ汁	はまち とり肉 あつあげ みそ	牛乳 しらす わかめ	フロッキー にんじん 青ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ もやし うめ	米 さとう	米 さとう	オリーブ油	主食を中心におかずを交互に食べ、どの料理も同じくらいに食べ終わるよう調整するのは食事マナーの一つです。日頃の自分の食べ方を振り返ってみましょう。
10	金	かおり ごはん	○	ちくわのごまあげ なめだけあえ いりとうふ	ちくわ かまぼこ とり肉 みそ とうふ たまご	牛乳 のり	ごまつな にんじん	だいこん なめだけ こんにゃく しいたけ えだまめ 青しそ	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	米 さとう 油 ごま	油 ごま	練り製品は傷みや食中毒を防止し、おいしく食べるための知恵として生まれました。練り製品のお店が多いのも、海辺の町、琴浦町の食文化といえますね。
13	月	ごはん	○	ビックぎょうざ つるつるしらたき とろろこんが汁 ミニトマト	ふた肉 とり肉 とうふ みそ ベーコン	牛乳 こんが	にんじん インゲン 青ねぎ トマト	きゅうり たまねぎ しょうが にんにく えのき たけのこ もやし こんにゃく	米 さとう でんぷん 小麦粉	米 さとう 油 ごま油	油 ごま油	こんにゃくはいもから作られる食品ですが、低エネルギーでおなかを掃除する食物繊維を多く含むことから、「体の調子を整える緑の仲間」に分類しています。
14	火	ごはん	○	マスのムニエル たこの酢の物 ハヤシチュー	マス タコ ふた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト グリーンピース	きゅうり もやし にんにく たまねぎ セロリ	米 さとう じゃがいも	米 さとう オリーブ油	油 オリーブ油	タコは英語で、オクトパスといいますが、「オクト」は数字の8、「パス」は足を意味し、おろし、タコの足は8本あることが、この名前の由来とされています。
15	水	小型 パン	○	とりの塩こうじ焼き ピーマンサラダ しょうゆラーメン	とり肉 ツナ やきふた	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん 青ねぎ	しょうが きゅうり きゅうり きゅうり たまねぎ もやし だけのこ パイン	小麦粉 ラーメン	小麦粉 ラーメン	ごま ドレッシング	ピーマン特有の苦みは、虫や鳥に食べられないよう身を守る、自然の仕組みとされています。給食では苦みをやわらげるため、ゆでてから味付けしています。
16	木	ごはん	○	さばのカレー焼き ジャーマン長いも ごまみそ豆腐汁	さば ベーコン 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	青ねぎ にんじん パセリ	えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ	米 さとう 長いも	米 さとう オリーブ油 ごま	オリーブ油 ごま	食器を持たず、背中を丸めて給食を食べる様子を見かけることがあります。望ましい食事マナーが習慣化するよう、給食でも家庭でも意識して食べましょう。
17	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう ワンタンスープ ソーダフロートゼリー	ふた肉 ひうちん ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし きゅうり たけのこ	米 さとう パン粉 小麦粉 ワンタン でんぷん ゼリー	米 さとう 油 ごま油 ごま	油 ごま油 ごま	競争などで相手を一気に抜き去ることを意味する「ごぼう抜き」という言葉は、長くまっすぐなごぼうを、土から引き抜く様子ももともになっているそうです。
20	月	ごはん	○	いわしフライ フロッキーのごまあえ いのししカレー	いわし ちくわ かつおぶし いのしし肉	牛乳	フロッキー にんじん トマト	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	米 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米 さとう 油 ごま	油 ごま	★6/20～24は食育月間献立★ 食育ビクトグラムウィーク
21	火	大山 おこわ	○	(おこわの具) 大豆サラダ 長いものみそ汁 メロン	とり肉 みそ あごちくわ とうふ 油揚げ 大豆 ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん フロッキー 青ねぎ	ごぼう しいたけ えのき たけのこ メロン	米 もち米 長いも	米 もち米 長いも	ドレッシング マヨネーズ	食育ビクトグラムとは、食育の取組をわかりやすくマークにしたものです。各マークのテーマに沿った給食を実施することにより、子どもたちが出来ることは何か考えることを目的としています。詳しくは、食育だより6月号をご覧ください！
22	水	小型 コッパン	○	さきみのらっきょうソース フルーツヨーグルト 八宝菜 一食皿うどん	とり肉 ふた肉 かまぼこ イカ	牛乳 ヨーグルト	にんじん きぬさや	にんにく しょうが はくさい もやし たけのこ らっきょう みかん もも レズン なし ナタデココ	小麦粉 さとう でんぷん あけぬめ	小麦粉 さとう でんぷん あけぬめ	ごま油	★6/20(月)産地を応援しよう ★6/21(火)和食文化を伝えよう ★6/22(水)よくかんで食べよう ★6/23(木)食べ残しをなくそう ★6/24(金)災害にぞなえよう
23	木	ごはん	○	豚キムチ おからサラダ くろものかきたまスープ	ふた肉 ベーコン ツナ おから たまご	牛乳 くろも	フロッキー にんじん ちんげんさい 青ねぎ にら	にんにく たまねぎ はくさい キムチ きゅうり らっきょう	米 でんぷん	米 でんぷん	ごま油 マヨネーズ	
24	金	ごはん	○	あごの甘酢かけ 高野とうふのふくめ煮 きりぼしだいこんのみそ汁	とびうお あごちくわ 高野とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな 青ねぎ	はくさい ごぼう きりぼし だいこん レモン	米 さとう でんぷん じゃがいも	米 さとう 油	油	
27	月	ごはん	○	さごしのみそ焼き 紫たまねぎとイカのマリネ スープビーフン	さごし みそ イカ やきふた	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	きゅうり 紫たまねぎ きゅうり たけのこ らっきょう レモン	米 さとう ビーフン	米 さとう ごま油	ごま油	旬の時期は、出始めの「走り」、本来の旬である「盛り」、最後の「名残」の3つに分けることが出来ます。今日の盛りの食材は、紫たまねぎとイカです。
28	火	ごはん	○	とりのからあげ くきわかめあえ 五目煮	とり肉 ふた肉 ひうちん	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ れんこん たけのこ こんにゃく	米 さとう でんぷん じゃがいも	米 さとう ごま油	ごま油	わかめは大きく「葉」「くき」「めかぶ」の3つの部位に分かれます。今日はわかめの背骨に当たる「くき」の部分を使って、食感のよい和え物にしました。
29	水	小型 コッパン	○	大豆のチーズ焼き あじさいゼリー トマトスパゲティ	大豆 ウインナー ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース トマト ピーマン	とうもろこし にんにく たまねぎ なす パイン もも	小麦粉 スパゲティ ゼリー	小麦粉 スパゲティ ゼリー	オリーブ油	わたしたちの食生活に欠かせない「大豆」は、しょうゆやみそ、なっとうなど、15種類以上の食材に変身します。みなさんはいくつ知っていますか？
30	木	ごはん	○	たまごやき なっとうサラダ きぬさやのみそ汁 はいがかりかけ	たまご ツナ なっとう みそ とうふ とり肉	牛乳 のり もずく	にんじん ほうれんそう ごまつな きぬさや	きゅうり たまねぎ えのき たけのこ	米	米	マヨネーズ ごま	季節の食材「きぬさや」をみそ汁の実にしました。きぬさやはこすり合わせると綿がすれ合うような音がすることから、この名前がついたといわれています。

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。