

令和4年度 8・9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	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	こく糖・いも類・さとう	油類	 小さいくせに ぜんぶある。
8/24	水	ごはん	ミンチカツ マゼンタサラダ コンソメスープ	とりにく ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ きゃべつ	米 じゃがいも	マヨネーズ	
25	木	梅ゆかり ごはん	焼ききょうざ 小松菜の白あえ あごこのつみれ汁	あご ふた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん ごまかつゆ 青ねぎ なら	たまねぎ えのきたけ しょうが きゃべつ うめ 赤しそ	米 さとう でんぷん 小麦粉	ごま	惑星コトウラのロゴマークにも入っている「あご」は、琴浦町を代表する魚です。町産のあごミンチをひとつひとつ丸めずとったつみれ汁は、手作りならではの味わいです。
26	金	ごはん	とりのでりやき じゃがいものカレー煮 なすのみそ汁	とりにく ひらてん 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース 青ねぎ	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	油	「なす」は漢方では、体を冷やす効果があるとされています。また、皮の紫色の成分はナスニンというポリフェノールの一種で、生活習慣病予防に効果があるとされています。
29	月	ごはん	やさいコロッケ チンジャオロース キムチスープ 冷浸わかん	牛肉 ふた肉 やきふた とうふ	牛乳	ピーマン にんじん なら ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ はくさい キムチ きゃべつ みかん	米 さとう でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま油	みかんのヘタをとると、ヘソのようなくぼみがあります。くぼみがある肉の点々は、中の層に栄養を送るための管です。そのため、点の数と層の数は同じなのだそうです。
30	火	わかめ ごはん	かぼちゃのチーズ焼き えだまめのしおゆで サマーぶ汁	大豆 ウインナー ふた肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ 青ねぎ	えだまめ たまねぎ	米 じゃがいも	ごま油 ごま	枝豆は、まだ未熟な状態の大豆を食べる野菜の仲間です。サヤを枝から切り離すと急速に味が落ちることから、サヤ付きのまま流通していたことが名前の由来とされています。
31	水	小型 コッパン	とうふハンバーグ トマトヨーグルト ナシヨバスタ	ベーコン とりにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	だいこん にんにく しょうが たまねぎ ゆず しょうゆ しょうゆ もも レーズン	小麦粉 さとう でんぷん	オリーブ油	8/31は、数字のゴロ合わせから「野菜の日」です。1回の食事で食べた野菜の量は、自分の両手のひら1杯が目安になります。意識して積極的に野菜を食べましょう。
9/1	木	ごはん	さくさくタンドリーチキン 青のポテト ちんげんさいのみそ汁	とりにく ベーコン あつあげ みそ	牛乳 あおさ	にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが えだまめ とうもろこし ごぼう	米 じゃがいも パン粉	油 オリーブ油	9/1は「防災の日」です。もしもに備え、小学生のみなさんでも自分で簡単な料理を作る力を身に付けておくといえます。日頃から食のお手伝いにチャレンジしてみましょう。
2	金	ごはん	あごフライ 海そうサラダ コーンクリームスープ	あご とうふ らくわ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	わたしたちが食べているきゅうりは緑色で黄色が、収穫しないのでそのまま大きく育てると黄色になります。黄色いワタの仲間であることが、きゅうりの名前の由来なのだそうです。
5	月	ごはん	ささみのなしソース いかのごま酢あえ スープヒーブン 二十世紀なし	とりにく いか ベーコン	牛乳	ごまかつゆ にんじん 青ねぎ	きゅうり きゃべつ たけのこ 梨	米 さとう ヒーブン	ごま ごま油	鳥取県を代表する果物といえ「二十世紀梨」。約130年前に栽培がはじまりました。「二十世紀を代表する果物になるように」という願いを込めて命名されました。
6	火	ごはん	さば天 かぼちゃサラダ のりのみそ汁	さば ウインナー とうふ みそ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	米 さとう 小麦粉	油 マヨネーズ	自分の食事の量は、自分では見えません。ひじつきや大食いなどしていませんか? 献食で食べることに集中できる今こそ、食事のマナーを意識して給食を食べましょう。
7	水	ほうれんそう パン	ちくわのツナマヨ焼き なしのフルーツ白玉 とうがんとレタスのスープ	ちくわ ツナ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし えだまめ しょうが しめじ レタス なし もも アロエ	小麦粉 白玉だんご	マヨネーズ ごま油	そのまま食べてもいいしちくわですが、ツナマヨと合わせてカップ焼きにしました。トースターを使用すれば、子どもでも簡単に作ることができるおすすめメニューです。
8	木	ごはん	ロングウインナー かおりあえ やさしいカレー	ウインナー かまぼこ とりにく	牛乳 こんぶ	かぼちゃ トマト ピーマン	きゅうり もやし にんにく ゆず たまねぎ 青しそ	米 じゃがいも	油	「体がだるい、やる気がでない」など、夏バテの症状を感じていませんか?食欲がなくても食べやすいよう、6種類の野菜を使って、ビタミン類たっぷりのカレーにしました。
9	金	ごはん	いわしのマリネ なすのそぼろ煮 すいとん汁 お月見デザート	いわし ふた肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ゆず レモン だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん すいとん ゼリー	油 ごま油	翌日の十五夜に合わせた「お月見献立」です。満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫に感謝を込めて、いもや豆などを月にお供えしたのがお月見の始まりとされています。
12	月	ごはん	大山しほのソテー 琴浦野菜ソース なしのナムル トマトのみそスープ 大山/ワタのフィナンシェ	ふた肉 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト なら	たまねぎ らっきょう きゅうり なし	米 さとう でんぷん フィナンシェ	ごま油 ごま オリーブ油	第4回惑星コトウラ給食です!今回も琴浦町の魅力満載の献立となりました。パティスリー モンテさんが、給食のために作ってくださったデザートは絶品のおいしさです!!
13	火	ゆかり ごはん	ほうれんそうオムレツ つぼづけあえ いわしのつみれ汁	たまご かつおぶし 油あげ みそ いわし たら	牛乳	ごまかつゆ ほうれんそう 青ねぎ にんじん	きゃべつ もやし たくあん しょうが 赤しそ	米	給食のみそ汁は、たっぷりの煮干でだしをとって作っています。だしの旨味を基本に、シンプルなお味を楽しむ日本の食文化を体感することは、味覚形成にもつながります。	
14	水	小型 コッパン	いかフライ フルーツあんぱん 牛骨ラーメン	いか ふた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	きゃべつ もやし きくらげ たけのこ パン アロエ レーズン	小麦粉 パン粉 ラーメン セラー	油	体にとって良くないものと思われがちですが、適度な摂取は体の組織を作り、ビタミン類を吸収するの欠かせません。極端に避けることのないようにしましょう。
15	木	ごはん	さごしのあまみそかけ 大豆サラダ もずくスープ 中・大山/ワタのフィナンシェ	さごし ベーコン みそ 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ もずく	にんじん 青ねぎ	きゅうり きゃべつ たけのこ	米 さとう フィナンシェ	油 ごま ドレッシング マヨネーズ	地産地消とは、地域生産・地域消費の略で、「自分たちが住んでいる地域でとれる産物を、その地域で食べよう」という意味です。給食は、地産地消に取り組んでいます。
16	金	ごはん	ふたのしょうがいため ほうれんそうの白あえ じゃがいものみそ汁	ふた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま	「ほうれんそう」は、病気から体を守るカロテンや食物繊維を多く含むことから、ヨーロッパでは別名「青腸のほうそう」とも呼ばれている野菜です。今日は白あえにしました。
20	火	ごはん	はまのりバジル焼き きりごま大根のソースいため マカロニスープ	はまのり ひらてん	牛乳	にんじん トマト パセリ インゲン パイン	きりぼしだいこん たまねぎ もやし しめじ きゃべつ	米 さとう じゃがいも パン粉 マカロニ	オリーブ油	切干大根はカルシウムや鉄、食物繊維など、不足しがちな栄養素を豊富に含む食品です。「煮物は苦手」という人も食べやすいよう、焼きそば風にソース味の炒め煮にしました。
21	水	コッパン	とりのでりやき マンナンサラダ パンパンキンポターージュ	とりにく らつ ツナ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ 白いんげん豆 とうもろこし こんにゃく	小麦粉 さとう	マヨネーズ	「こんにゃくは体の砂出し」ということわざがあります。体の中に本来に砂がたまる訳ではなく、食物繊維が豊富なこんにゃくは、おなかを掃除する働きがあるという意味です。
22	木	ごはん	はるまき れんこんのきんぴら あごちくわのすまし汁	ふた肉 あごちくわ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ れんこん しょうが こんにゃく はくさい えのきたけ ごぼう	米 さとう 小麦粉 はるまき	油 ごま油	れんこんは漢字では「蓮の根」と書きますが、地下に伸びた茎の部分を食べる野菜です。れんこんの穴は土の中に空気を通すため、水の上にある葉っぱと繋がっています。
26	月	ごはん	ししやも天ぷら ごまあえ 五目煮	ししやも とりにく かつおぶし あつあげ	牛乳 あおさ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし れんこん しょうが ごぼう えだまめ こんにゃく	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま	長時間のパソコンやゲームの使用で、目の疲れを感じることはありませんか?今日の給食は、目の疲労回復に効果的なビタミンA・C・Eの3つがしっかりとれる献立です。
27	火	ごはん	海鮮しゅうまい チャプチェ ちゅうかスープ	いか たら ふた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが なし	米 さとう パン粉 小麦粉 はるまき	ごま油 ごま	スポーツの秋、運動にがんばるために心がけたいことは、好き嫌いなく主食・主菜・副菜が揃った食事を食べることです。安易にサプリメントに頼るのはおすすめしません。
28	水	小型 コッパン	うの花コロッケ パプリカサラダ トマトまかろうどん	とりにく から 牛肉 たまご	牛乳 ひじき	ピーマン パプリカ にんじん トマト ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ しょうが ごぼう	小麦粉 じゃがいも パン粉 うどん	ごま ドレッシング 油	味覚が作られていく成長期に、好き嫌いがあるのは当然のことです。「自分はこれが苦手」と思い込まず、少しずつチャレンジすることで苦手なものを減らしていきます。
29	木	ごはん	さんまのかんろ煮 高野とうふのふくめ煮 わかめスープ	さんま ちくわ こうや とうふ	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース 青ねぎ	たまねぎ もやし だいこん	米 さとう じゃがいも はるまき でんぷん	ごま油	さんまといえ、秋の味覚の代表ともいえる魚です。しかし近年では、気候変動や他国の消費増大によって日本の漁獲量は減少してきており、高級魚になりつつあります。
30	金	ごはん	スタミナなっとう ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	とりにく なっとう 油あげ みそ	牛乳	青ねぎ かぼちゃ	にんにく しょうが ごぼう きゃべつ とうもろこし もやし えのきたけ	米 さとう	ごま油 マヨネーズ	かぼちゃのタネを包む糸状のワタは、タネを育てるために必要な管で、人間にいうと「ハそ尾」にあたります。料理前にかぼちゃで、タネとワタを観察してみませんか?

はスプーンをつける日です。赤字の食品は、琴浦町産の食べ物です。