

令和5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	牛乳	副食 デザート	食べ物のほたらき					献立からの メッセージ	
				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・ 海苔など	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	木	ごはん	手作りミートローフ ひじきのいり煮 すいとん汁	牛肉 ふた肉 たまご 豆乳 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん インゲン グリーンピース 青ねぎ	だいこん えのきたけ とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 さとう すいとん パン粉	ごま油	6月は「食育月間」です。食育は、心身の健康づくりに大きな役割を果たします。子どもの頃から食体験を積み上げ、望ましい食習慣を身に付けていきましょう。
2	金	たきこみ ごはん	ジャーマン長いも あつあげのおろしスープ メロン	ウイナー ふた肉 あつあげ 油あげ とり肉	牛乳	にんじん パセリ ちんげんさい	たまねぎ だいこん もやし しょうが だけのこ ごぼう こんにゃく メロン	米 長いも でんぶ	オリーブ油	食育月間にちなんで、ご家庭でも日頃の食生活をふり返ってみませんか。また、親子共に負担のない範囲で「食のお手伝い」にもチャレンジしてみよう。
5	月	ごはん	ささみのレモンソース きんぴらごぼう あごちくわのすまし汁	とり肉 牛肉 とうふ あごちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう こんにゃく きゃべつ しめじ レモン	米 さとう でんぶ	ごま油 ごま	4~10日は「歯と口の健康週間」です。国の食育推進計画にも、「かむこと」の重要性が示されています。日頃から意識して、よくかんで食べましょう。
6	火	ごはん	チーズクロquette あますあえ 生わかめのスープ	ハム かまぼこ	牛乳 チーズ わかめ	フロッキー にんじん 青ねぎ	きゃべつ もやし だいこん	米 さとう じゃがいも パン粉 はるさめ	油 ごま	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、牛乳が苦手でも飲みやすい大山乳業の「パスチャライズ牛乳」を提供しています。
7	水	小型 コッパ パン	てりやきハンバーグ 沖縄パインヨーグルト しょうゆラーメン ミニトマト	とり肉 ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ねぎ ミニトマト	たまねぎ きゃべつ きくらげ だけのこ もやし パイン なし	小麦粉 ラーメン ナタデココ		4~10日は「歯と口の健康週間」です。生え変わったばかりで虫歯になりやすい永久歯を大切にするためにも、日頃からかむことを意識して食べましょう。
8	木	大山 おこわ	(おこわの具) リボンマカロニのサラダ 豆腐汁 メロン	とり肉 ツナ あごちくわ 油あげ ゆば 豆腐 みそ	牛乳	にんじん フロッキー 青ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ メロン とうもろこし	米 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング マヨネーズ	「大山おこわ」は、山鳥や山菜を入れて炊いたご飯がはじまりとされる鳥取県西部の郷土料理で、お祭りや祝いのこのごちそうとして受け継がれてきました。
9	金	ごはん	はまちのみりん焼き ナムル ワントンスープ	はまち ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	しょうが 大豆もやし ぜんまい きゃべつ えのきたけ	米 さとう ワントン	ごま ごま油	もやしは、マメ科の種を発芽させた野菜で、主に緑豆・大豆・ブラックマツパの3種類があります。ナムルには、歯ごたえの良い大豆もやしを使用しました。
12	月	星空舞 ごはん	バジルチキン つぼつけあえ 福井県の打ちまめ汁	とり肉 油あげ 大豆 みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ パセリ	きゃべつ だいこん ごぼう たくあん	米 さとう パン粉	オリーブ油	★6/12~16は 食育月間献立★ 「郷土料理ウィーク」 全国には、その地域に根ざした様々な郷土料理があります。郷土料理を通して、食文化に込められた意味や伝統の大切さについて、改めて考えてみませんか？詳しくは、食育だより6月号をご覧ください！
13	火	青葉 ごはん	さごしのごまだれ うめサラダ 青森県のせんべい汁	さごし とり肉 みそ	牛乳 しらす	フロッキー にんじん 青ねぎ 青葉	きゃべつ はくさい ごぼう しめじ うめ	米 さとう せんべい	ごま オリーブ油 油	
14	水	星空舞 ごはん	あげぎょうざ 切干だいこんのふくめ煮 鳥取県のおごのつみれ汁 和歌山県の青梅ゼリー	ふた肉 あご 油あげ みそ ひらてん	牛乳	にんじん 青ねぎ にら	きゃべつ たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく しょうが	米 さとう でんぶ ゼリー	油	★6/12(月) 福井県「打ちまめ汁」 ★6/13(火) 青森県「せんべい汁」 ★6/14(水) 鳥取県「おごのつみれ汁」 和歌山県「青梅ゼリー」 ★6/15(木) 神奈川県「海軍カレー」 ★6/16(金) 奈良県「あすか汁」
15	木	星空舞 ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き らっきょうサラダ 神奈川県海軍カレー	ホキ 牛肉 ちくわ みそ	牛乳	フロッキー にんじん トマト パセリ	きゅうり にんにく たまねぎ らっきょう マッシュルーム	米 じゃがいも	油 マヨネーズ 生クリーム	
16	金	星空舞 ごはん	ふたのしょうがいため おひたし 奈良県のあすか汁	ふた肉 とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ピーマン ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ だいこん しいたけ えのきたけ	米 さとう でんぶ	油	
19	月	ごはん	はまちのカレー焼き 大豆サラダ スープビーフン	はまち 大豆 ふた肉	牛乳 チーズ	フロッキー にんじん 青ねぎ	だけのこ きゃべつ	米 さとう ビーフン	ドレッシング マヨネーズ	大豆の自給率は約6%ですが、給食では県産大豆を使用しています。地元の食材を積極的に活用するとともに、子どもたちに啓発していく事も食育の1つです。
20	火	ごはん	いかしゅうまい チンジャオロース にらたま汁	牛肉 ふた肉 イカ とうふ たら たまご	牛乳	ピーマン にんじん にら	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ きゃべつ	米 さとう じゃがいも でんぶ パン粉 小麦粉	ごま油	食器を持たず、背中を丸めて給食を食べている様子を見かけることがあります。食事のマナーの1つとして、食器を持って姿勢よく食べるよう意識しましょう。
21	水	かほちゃ パン	ちくわのごまあげ あじさいゼリー コーンシチュー	ちくわ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ かほちゃ	たまねぎ とうもろこし アロエ メロン	小麦粉 じゃがいも ゼリー	ごま 油	練り製品は、傷みやすい魚を保存し、おいしく食べるための知恵として生まれました。練り製品の消費が多いことも、海辺の町、琴浦町の食文化の1つです。
22	木	ごはん	スタミナなっとう 塩こじサラダ きぬさやのみそ汁	とり肉 なっとう ツナ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ フロッキー きぬさや	にんにく しょうが きゃべつ だいこん たまねぎ レモン とうもろこし	米 さとう ふ	ごま油 オリーブ油	「きぬさや」はさやえんどうとも言い、未熟な豆をさやごと食べる野菜の仲間です。こすり合わせることで絹のような音がすることが、名前の由来とされています。
23	金	ごはん	あじの甘酢かけ いそかあえ いりとうふ	あじ とり肉 とうふ たまご みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん	きゃべつ しいたけ たまねぎ こんにゃく もやし えだまめ レモン	米 さとう じゃがいも でんぶ	油	「ばっかり食べ」をしていますが？ごはんを中心にかずを交互に食べ、どの料理も同じくらいに交えて食べて終わるよう、調整して食べましょう。
26	月	ごはん	ほうれんそうオムレツ チャブチエ 中華スープ ミニトマト	たまご 牛肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン たら ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きくらげ だけのこ なし	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま	給食は、学年に合わせた平均量を出していますが、個人や体調に合わせて配膳量を調整しましょう。ただし、好き嫌いを理由に極端に減らすのはやめましょう。
27	火	ごはん	あごのかばやき ピーマンサラダ もずくのみそ汁	あご みそ とり肉 あつあげ	牛乳 もずく	ピーマン パプリカ 青ねぎ にんじん	きゅうり たまねぎ しょうが	米 さとう 小麦粉 でんぶ	油 ごま ドレッシング	ピーマン特有の苦味は、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。給食では苦味をやわらげるよう、茹でから味付けしています。
28	水	コッパ パン	焼きハム チリコンカン コンソメスープ	ハム ふた肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	だいこん セロリ きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ	小麦粉 さとう	油	チリコンカンは、メキシコ風アメリカ料理の1つです。本来はスパイシーな料理ですが、給食では食べやすい味付けにしています。パンに挟むのもおススメ！
29	木	ごはん	とりのたらこ焼き 紫たまねぎとイカのマリネ 五目煮	とり肉 たらこ イカ ふた肉 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	きゅうり たまねぎ れんこん しいたけ こんにゃく レモン らっきょう	米 さとう じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	食べ物が多く出回りおいしい「旬」は、大きく3つの時期に分けることができます。出始めの「走り」、最も旬の「盛り」、旬の終わりの「名残」です。
30	金	ごはん	カレーのからあげ ポテトサラダ トマトスープ	カレー ウイナー 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 さとう じゃがいも でんぶ	油 マヨネーズ ごま油	食中毒防止のため、梅雨の時期は特に、①菌をつけない(手洗い)②菌を増やさない(すぐ食べる)③菌をやっつける(加熱)の3つに心がけましょう。

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。