

令和5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。

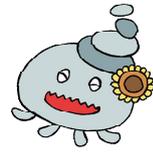
日	曜	こんだて名		食べ物のはたらき					献立からのメッセージ		
		主食	牛乳	副食 デザート	体をつくる (あか)		体の調子を整える (みどり)			エネルギーのもと になる(きいろ)	
					魚・肉・たまご・豆 製品など	牛乳・乳製品 ・小魚・ 海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		こく類・いも類 さとう	油類
3	月	キャロットピラフ	○	肉やさしいため新じゃがのみそ汁すいか	ぶた肉とり油あげみそ	牛乳わかめ	にんじんピーマン赤ピーマン青ねぎ	にんにくしょうがもやしたまねぎしめじすいかとうもろこし	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	7月初日の給食は、鳥取県が誇る夏の特産品、すいかの登場です。給食では、どの切れにも甘い中心部分が当たるよう、1/3 2個に切り分けて提供します。
4	火	ごはん	○	ささみカツインゲンのごまあえハッシュドビーフ	牛肉とり肉ちくわ	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	ごま油 生クリーム	新じゃがいものおいしい季節になりました。しかし、長く日光に当たり皮が緑色になったじゃがいもには、ソラニンという毒が含まれるため、注意が必要です。
5	水	小型 コッパン	○	とりのてりやき コロコロマリネ ぎゅうこつラーメン	とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが きゅうり だいこん たまねぎ きゃべつ もやし たけのこ きくらげ	小麦粉 ラーメン さとう	オリーブ油	マリネとは、調味液に食材を漬けて味付けする調理法です。今日は角切り野菜とひよこ豆を、さっぱりと食べやすくマリネしました。隠し味は菜たまねぎです。
6	木	ごはん	○	あごフライのプロッコリータルタル 夏だいこんのサラダ 琴浦こっくり肉じゃが 新甘泉のむせりー	あご ひらてん 牛肉 たまご	牛乳 わかめ	プロッコリー にんじん グリーンピース	らっきょう きゅうり こんにゃく しいたけ	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも せりー	油 マヨネーズ ドレッシング	第7回惑星コトウラ給食! 今回も琴浦町の魅力満載の献立です。 詳しくは食育だよりをご覧ください!
7	金	星空舞 ごはん	○	星のハンバーグ なすのみそいため 七夕汁 七夕デザート	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ なす にんにく だいこん えのきたけ	米 さとう でんぷん ふ せりー	油	今日は「七夕献立」です。七夕にちなんで、星の形をした食材が4つ、名前に星がついた食材が1つ、給食に入っていますよ。食べながら楽しくお楽しみしましょう!
10	月	うめ ゆかり ごはん	○	さばのいそ焼き なっとうサラダ とうがんスープ	さば とり肉 なっとう ベーコン	牛乳 あおさ	にんじん ちんげんさい	きゃべつ きゅうり とうがん しいたけ 赤しそ	米 はるさめ	マヨネーズ ごま油	7月10日は、数字のゴロ合わせから「なっとうの日」です。栄養師の高い大豆を発酵させたなっとうは、様々な栄養素を含むため完全食と呼ばれることも。
11	火	玄米 入り ごはん	○	ゆでとうもろこし のり酢あえ 夏やさしいカレー	油あげ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな かぼちゃ トマト ピーマン	とうもろこし きゃべつ にんにく たまねぎ なす	米 じゃがいも さとう	油	汗とともに体から栄養素が失われやすい夏は、意識して野菜を食べましょう。多くの栄養素は体内に貯めておかないため、毎日野菜を食べることも大切です。
12	水	小型 コッパン	○	きゃべつメンチ メロンあん にん トマトスパゲティ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	きゃべつ たまねぎ にんにく なす メロン なし	小麦粉 スパゲティ せりー	オリーブ油	メロンの特徴的なあみ目模様は、実が大きくなる途中で出来るものです。生長するにつれて皮にひびが入り、それをふさぐようにあみ目模様が現れます。
13	木	ごはん	○	ぶたキムチ かぼちゃサラダ にらたまスープ	ぶた肉 ウィンナー とうふ たまご	牛乳	青ねぎ にんじん にら かぼちゃ	にんにく たまねぎ きゅうり はくさい	米 でんぷん じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	夏休みまで1週間あまりとなりました。この夏、勉強に運動に、遊びに力いっぱい取り組めるよう、心身の元気の基礎となる食事をしっかり食べましょう!
14	金	ごはん	○	はまちの甘酢かけ えだまめの白あえ サマーぶた汁	はまち ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん トマト 青ねぎ	たまねぎ なす こんにゃく えだまめ レモン	米 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油 ごま ごま油	夏場の食事は、熱中症を防止する水分補給という意味でもとても大切です。給食を残さず食べると、栄養素と合わせて約500mlの水分をとることができま。
18	火	ごはん	○	焼きししゃも ドライカレー はるさめスープ ミルクアイスバー	ししゃも 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ えのきたけ	米 はるさめ ミルクアイス	油	夏休みは、食のお手伝いにチャレンジしてみませんか? 苦手な食材も、自分で収穫したり料理してみると、意外と抵抗なく食べることができるかもしれません!
19	水	コッパン	○	とりのからあげ フルーツ白玉 クリームトマトシチュー	とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ アロエ すいか もも	小麦粉 米粉 でんぷん マカロニ じゃがいも	油 生クリーム	今日のフルーツ白玉はすいか入りです。すいかは漢字では、中国の西部から伝わったことから「西瓜」と書き、英語では「ウオーターメロン」といいます。
20	木	ごはん	○	いわしのしょうが煮 なめだけあえ じゃがいものそぼろ煮	いわし かまぼこ とり肉 さつまあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ れんこん こんにゃく しょうが えだまめ なめだけ	米 さとう じゃがいも	油	「な」なんでも食べて夏バテ防止 「つ」冷たいものはほどほどに 「や」夜食の食べすぎは× 「す」すききらいを減らそう 「み」三日ほらずに注意!

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。



夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかりと火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べよう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



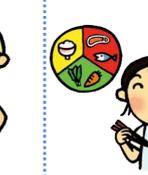
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の



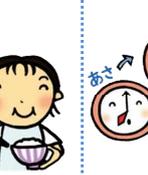
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

し



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

ょ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間があるとよい生活リズムをつくれます。