

令和5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、毎日持ってきましよう。

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・野菜類など	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	こく糖・いも糖・さとう	油類	
8/25	金	ごはん	○	かぼちゃのチーズ焼き かおりあえ マーボーとうふ 二十世紀なし	ぶた肉 ベーコン 大豆 いか とうふ みそ	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ パセリ にんじん ピーマン	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ しいたけ なし 青しそ	米 さとう でんぶん	ごま油	2学期の開始に向けて、目標は決まりましたか?がんばりを支える健康な体作りや健やかな成長のため、給食をはじめとする日々の食事を大切にしましょう。
28	月	ごはん	○	はるまき じゃがいものうま煮 なすのみそ汁	とり肉 ひらてん みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ グリーンピース	しょうが えのきたけ なす こんにゃく もやし たけのこ きゅうり	米 さとう 小麦粉 はるまき じゃがいも	油	なすのおいしい季節です。皮の紫はナスニンというポリフェノールの一種で、生活習慣病を予防する効果があるとわかれています。今日はみそ汁にしました。
29	火	ごはん	○	さくさくタンダーチキン コロコロサラダ コンソメスープ 冷凍みかん	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが きゅうり だいこん きゃべつ えだまめ みかん	米 じゃがいも パン粉	ドレッシング	今日のデザートは冷凍みかんです。冷たくておいしいだけでなく、暑さで疲れた体をいやしてくれる栄養素、ビタミンCをしっかりとることが出来ます。
30	水	小型 こくとう パン	○	はまチフライ なし入りフルーツあわせ トマトパスタ	はまチ ウイナー	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく レズン もも みかん なし	小麦粉 パン粉 パンネ さとう ゼリー	油 オリーブ油	ひじつきや犬食いなど、気が付かないうちによくない食べ方をしていませんか? 2学期は、食事のマナーを意識して食べるようチャレンジしてみましよう。
31	木	ごはん	○	オムレツ くわいかめあえ 831やさいカレー	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	かぼちゃ トマト ピーマン	きゅうり もやし にんにく たまねぎ れんこん なす	米 じゃがいも	ごま油	8/31は、数字のゴロ合わせから野菜の日です。1日に食べたい野菜の量は、両手のひら1杯分が目安です。給食では、その半分がとれるようにしています。
9/1	金	ごはん	○	とりのてりやき れいめんサラダ にらたま汁 なし	とり肉 ハム とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが えだまめ きゅうり たまねぎ なし	米 さとう じゃがいも ラーメン でんぶん		9/1は「防災の日」です。年に1度、防災の日に合わせて、災害時の食事をどうするか家族で話し合ってみませんか?食料の備蓄についても考えてみましょう。
4	月	ごはん	○	チーズタッパルビ なしのナムル キムチスープ	とり肉 いか とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ えだまめ きゅうり きゃべつ なし はくさいキムチ	米 さとう	ごま油 ごま	鳥取県を代表する果物といえば、そう、二十世紀梨!約130年以上前に、「二十世紀を代表する果物になるように」と願いを込めて名付けられました。
5	火	ごはん	○	はまチのカレー焼き ピンスサラダ 肉じゃが りんごシャーベット	はまチ 大豆 ひよこめ 牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん インゲン	きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ こんにゃく りんご	米 じゃがいも さとう	ドレッシング 油	きゅうりは緑色の野菜ですが、収穫しないですそのまま大きく育てると黄色になり、黄色いウリの仲間であることが、きゅうりの名前の由来とされています。
6	水	キャロット パン	○	きりほしだいのソースいため クリームトマトシチュー	ちくわ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	きりほしだいのこん とうもろこし もやし たまねぎ	小麦粉 さとう じゃがいも パン粉	油 生クリーム	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。切干大根が苦手な人でも食べやすい、ソース味の炒め煮にしました。
7	木	ごはん	○	ホークソテー ひじきのごまネーズ あごのつみれ汁	ぶた肉 あご 油あげ ツナ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり カリフラワー にんにく しょうが ごぼう なし	米 さとう でんぶん	ごま マヨネーズ	今日は、「夏バテを吹き飛ばそう!」献立です。疲れをとるビタミンB1、貧血予防の鉄、良質なたんぱく質、ビタミン類がしっかりとれる組み合わせです。
8	金	ごはん	○	さばのあまみそかけ かぼちゃサラダ とうがんとレタスのスープ	さば みそ ウイナー ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ しいたけ レタス とうがん	米 さとう	ごま ドレッシング マヨネーズ ごま油	1品ずつ食べきる「はっかつく食べ」を見かけることがあります。各料理を交互に食べ、どれも同じくらいのタイミングで食べ終わるのが日本の食事マナーです。
11	月	ごはん	○	大豆のトマト煮 つぼつけあえ スープビーフン	とり肉 大豆 ぶた肉 かつおぶし	牛乳	トマト こまつな ピーマン にんじん ちんげんさい	にんにく たまねぎ きゃべつ もやし たけのこ だいこん	米 さとう でんぶん ビーフン	オリーブ油	スパ小や部活など運動をしている場合も、基本的にはサプリメントなどをとる必要はありません。まずは、日々の食事を好き嫌いせず食べるのが日本の食事マナーです。
12	火	ごはん	○	【とっとり県民の日献立】 はまチのたっぴあげ なし入りカレーそば 夏やさいと豆腐ちくわのみそ汁	はまチ とり肉 みそ 豆腐ちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ かぼちゃ	たまねぎ なす グリーンピース しょうが なし	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	9/12は「とっとり県民の日」です。今日は、町出身の若手調理員さんが、小中学生の皆さんに食べさせてほしいと考えた、地元食材満載の献立が登場します!
13	水	小型 コッパ パン	○	ささみのなしソース あんにとんかつ ちゃんぽん ミニトマト	とり肉 いか なるこ	牛乳	にんじん 青ねぎ ミニトマト	きゃべつ もやし たけのこ きくらげ なし	小麦粉 ラーメン ゼリー		給食でも取り組んでいる地産地消とは、地域産・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、その地域で食べましょう」という意味です。
14	木	キムチ ごはん	○	(こはんの具) れんこんのきんぴら ちんげんさいのみそ汁 なし	ぶた肉 牛肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ れんこん たくあん こんにゃく えのきたけ なし ささみキムチ	米 さとう	ごま油 ごま	ゲームのやりすぎなどで、目の疲れを感じている人はいませんか?目の健康に関するビタミンA・C・Eをしっかりとるためにも、給食を残さず食べましよう。
15	金	ごはん	○	あごカツ おきキス みートボールカレー	あご たまご おきキス とり肉 ぶた肉 かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト インゲン	きゃべつ もやし たまねぎ ごぼう	米 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	油	9月の給食には、琴浦町の「あご」を使ったメニューが3回登場します。2回目の今日は「あごカツ」です。カレーと合わせて食べるのもオススメです!
19	火	ごはん	○	タラの香煎焼き タラのパスタサラダ のりのみそ汁	タラ タコ あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな パセリ	きゅうり しめじ とうもろこし なす たまねぎ レモン	米 さとう マカロニ パン粉	オリーブ油	タコは水揚げ量の約2/3を日本で消費しています。日本では一般的な食材ですが、欧米ではデビルフィッシュと呼ばれあまり食べられることはありません。
20	水	コッパ パン	○	スティックハンバーグ フルーツ白玉 ミネストローネ	牛肉 とり肉 ぶた肉 ウイナー	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ セロリ きゃべつ パン もやし レズン	小麦粉 さとう パン粉 米粉 ゼリー	オリーブ油	毎日、朝食を食べていますか?朝食は体内リズムを整え、1日を元気にスタートするために大切な食事です。成長期の小中学生は、毎日必ず食べましよう!
21	木	ごはん	○	いわしのいそあげ なすのみそ煮 あごちくわのみそ汁	いわし ぶた肉 あおさ あごちくわ	牛乳 あおさわ わかめ	青ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ なす えのきたけ	米 さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん	油 ごま油	ナスはインド原産で、奈良時代に日本に伝わりました。当初は「奈の実」と呼ばれていたのが「なすび」と変化していったのが、名前の由来とされています。
22	金	ごはん	○	スタミナなっとう マンナンサラダ ちゅうかたまごスープ	とり肉 なっとう ツナ たまご	牛乳 のり	青ねぎ にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが 食物繊維が豊富なこんにゃくは、おなかの中を掃除してくれる働きがあることを意味しています。	米 さとう でんぶん	ごま油 マヨネーズ	「こんにゃくは体の砂払い」ということわざがあります。食物繊維が豊富なこんにゃくは、おなかの中を掃除してくれる働きがあることを意味しています。
25	月	ゆかり ごはん	○	ビーフロッグ 五目煮 かぼちゃのみそ汁	牛肉 大豆 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ にら	たまねぎ なめこ 赤しそ	米 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま油	家庭科の学習で5年生が作るみそ汁は、煮干しでだしをとります。日頃からだしの味に慣れ親しんでもらえるよう、給食でも合わせて煮干しを使用しています。
26	火	ごはん	○	ぶたのしょうがいだめ いかにのごま酢あえ ABCスープ ミニトマト	ぶた肉 いか ハム	牛乳	ピーマン こまつな にんじん パセリ ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり	米 さとう でんぶん マカロニ	油 ごま油	日本沿岸でとれるイカの種類は、約20種類もあるそうです。給食では、赤崎漁港で水揚げされた「スルメイカ」を使用しています。よくかんで食べましよう。
27	水	小型 コッパ パン	○	フランクフルト ごぼうサラダ トマトまかレーうどん	ウイナー ツナ 牛肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	ごぼう きゅうり きゃべつ たまねぎ えだまめ しょうが	小麦粉 うどん	油 マヨネーズ	小中学生の時期は、食べ物の好き嫌いが変化しやすい時期です。今は苦手でも平気になっていくことも多いため、少しずつでも食べ続けることが大切です。
28	木	ごはん	○	あごの甘酢かけ さつまいもの白あえ 生わかめのスープ	あご とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし レモン こんにゃく	米 さとう でんぶん さつまいも はるまき	油 ごま油	あごとはトビオカの別名で、「あごが落ちるほどおいしい」ことが、名前の由来とされています。9月3回目登場のあごは、カラリと揚げて甘酢をかけました。
29	金	ごはん	○	焼きししゃも 高野とうふのふくめ煮 むらくも汁 お月見だいふく	ししゃも たら とり肉 たまご 高野とうふ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ えだまめ まいたけ	米 さとう じゃがいも でんぶん だいふく		十五夜に合わせて「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、月にお供えをしたのが、お月見の始まりとされています。

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。