

令和5年度 10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(さいろ) | | |
| | | | | 魚・肉・たまご・豆・ 豆腐製品など | 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 |
| 2月 | ごはん | ○ | あげだしとうふ いためビーフン たんたんスープ | とうふ みそ ベーコン ふた肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん ピーマン ちんげんさい にら | きゃべつ ししんだけ もやし、とうもろこし にんにく しょうが | 米 さとう でんぷん ビーフン | 油 ごま油 ごま | 美りの秋です。今月の給食も、旬の食材を多数取り入れた献立にしています。よく食べ、よく体を動かし、心も体も美り多い充実した10月を過ごしましょう。 |
| 3火 | ごはん | ○ | さばのカレー焼き パプリカサラダ クラムチャウダー | さば とり肉 あさり | 牛乳 スキムミルク チーズ | ピーマン パプリカ にんじん パセリ | しょうが きゅうり たまねぎ しめじ | 米 さとう じゃがいも 小麦粉 | ごま ドレッシング バター | アメリカ料理のクラムチャウダーは、「クラム」が二枚貝、「チャウダー」が具だくさんのスープを意味しています。二枚貝は秋が旬のあさりを使いました。 |
| 4水 | 小型 コッペ パン | ○ | ささみのパジル焼き フルーツあわせ スパゲティナポリタン | とり肉 ふた肉 ウィンナー | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト パジル | たまねぎ しめじ なす にんにく もも アロエ なし | 小麦粉 スパゲティ ゼリー | オリブ油 | 10月はリサイクル推進月間です。給食では、食단에残さないよう配りきり、各々が食べきれぬ量に調整するなど、食べ残しを減らすことにつながります。 |
| 5木 | ごはん | ○ | くりコロッケ いりどり 秋なすのみそ汁 はいがふりかけ | とり肉 とうふ みそ | 牛乳 | にんじん 青ねぎ | こんにゃく ごぼう れんこん もやし えのきたけ なす しょうが | 米 じゃがいも さつまいも くり 小麦粉 さとう パン粉 | 油 ごま油 | 「桃栗三年柿」年ということわざは、私たちの体作りにもつながります。すぐに結果は出なくても、心身の健康のため、好き嫌いなく何でも食べましょう。 |
| 6金 | ごはん | ○ | はまのちの梅みそ焼き マカロニサラダ もずくスープ | はまち ハム みそ ちくわ | 牛乳 もずく | にんじん 青ねぎ | きゃべつ きゅうり とうもろこし ろめ | 米 さとう マカロニ | マヨネーズ | 給食は、当番活動などを通して社会性を身に付ける時間でもあります。きれいに盛り付ける、食器を丁寧に扱うなど、思いやりの気持ちを大切にしましょう。 |
| 10火 | ごはん | ○ | 白身魚フライ たくあんあえ ほうれんそうカレー | ホキ とり肉 かつおぶし | 牛乳 チーズ | にんじん ちんげんさい ほうれんそう | きゃべつ たまねぎ たくあん マッシュルーム | 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 油 ごま | 10月10日「目の愛護デー」にちなんで、目の健康に大切なビタミン類がしっかりと摂れる献立にしました。食事と合わせて生活習慣も振り返ってみましょう。 |
| 11水 | 小型 アップ パン | ○ | コーンチーズカップ焼き 海そうサラダ きのこうどん | とり肉 ツナ かまぼこ | 牛乳 チーズ こんぶ わかめ のり | にんじん パセリ 青ねぎ | きゅうり きゃべつ しめじ えのきたけ まいたけ りんご とうもろこし | 小麦粉 じゃがいも うどん |  | 1年中食べることができるきのこですが、本来の旬は秋です。旨味成分が多く、また香りもよいことから、料理の味を引き立ててくれる効果があります。 |
| 12木 | ごはん | ○ | 鉄カルなっとう ごまあえ かきたま汁 | たまご なっとう 油あげ みそ かまぼこ | 牛乳 ひじき しらす | にんじん こまつな かぼちゃ にら 青ねぎ | もやし たまねぎ | 米 さとう でんぷん | ごま | 新メニュー「鉄カルなっとう」には、鉄を多く含む「ひじき」、カルシウムを多く含む「小魚」を納豆と合わせました。ご飯のお供として食べてみてください。 |
| 13金 | ごはん | ○ | すふた バイタンスープ 赤なし | ふた肉 とうふ | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ だけの れんこん きゃべつ 白ねぎ しょうが えのきたけ なし | 米 さとう はるさめ 小麦粉 でんぷん | 油 ごま油 | 給食は、毎日必ず五大栄養素が摂れるようになっています。どんな食べ物にどんな栄養素や体内での働きがあるのか、献立表の使用食材にも注目してみました。 |
| 16月 | ごはん | ○ | しゅうまい きりほしだいこんのナムル トック | とり肉 たまご | 牛乳 わかめ | ほうれんそう かぼちゃ にんじん | きりほしだいこん もやし きゃべつ たまねぎ 白ねぎ れんこん | 米 さとう もち でんぷん 小麦粉 パン粉 | ごま ごま油 | 韓国料理である「トック」は、もちの入った汁物です。うるち米から作られるため、日本のもちのような粘りは少なく、歯切れのよい食感が特徴です。 |
| 17火 | ごはん | ○ | いわしフライ れんこんサラダ あつあげのみそ汁 | いわし みそ やきふた あつあげ | 牛乳 ひじき | にんじん フロコリー 青ねぎ | れんこん もやし だいこん | 米 小麦粉 パン粉 | 油 ドレッシング マヨネーズ | 「いわし100匹、頭の薬」という言葉を知っていますか？いわしには体によい働きをする栄養素が多く含まれていることから、生まれた言葉とされています。 |
| 18水 | コッペ パン | ○ | スパニッシュオムレツ チリコンカン コンソメスープ | たまご とり肉 大豆 ウィンナー | 牛乳 | ピーマン にんじん パセリ ほうれんそう | にんにく きゃべつ セロリ たまねぎ しょうが | 小麦粉 さとう じゃがいも | 油 | 日本全体でみると、大豆の自給率は約5%ですが、給食では鳥取県産の大豆を使用しています。今日は大豆のトマト煮込み、「チリコンカン」にしました。 |
| 19木 | ごはん | ○ | いか天ぷら あますあえ 五目煮 | いか とり肉 かつおぶし | 牛乳 わかめ | にんじん ちんげんさい | もやし だいこん れんこん たまねぎ こんにゃく ごぼう | 米 さとう はるさめ さといも 小麦粉 | 油 | 17世紀頃のオランダで、突然変異により生まれた人参が、今の西洋人参のはしりもとされています。それまでは白・黄色・紫など様々な色があったそうです。 |
| 20金 | ごはん | ○ | ぶたのごま焼き ツナサラダ なめこ汁 | ぶた肉 みそ ツナ とうふ | 牛乳 | フロコリー にんじん 青ねぎ | きゃべつ はくさい 白ねぎ にんにく なめこ えだまめ | 米 さとう | ごま ごま油 ドレッシング | 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをしていますか？食べ物や食事に関わる方々の感謝の気持ちを表現するマナーの一つでもあります。 |
| 23月 | ごはん | ○ | ハンバーグ カリフラワーのマリネ カレースープ | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | フロコリー パプリカ にんじん パセリ | カリフラワー きゃべつ しめじ 白ねぎ たまねぎ | 米 さとう じゃがいも | オリブ油 | 新米のおいしい季節になりました。収穫までに八十八回もの手間がかかることが、米という漢字の由来といわれています。感謝の気持ちでいただきます。 |
| 24火 | ごはん | ○ | さごしのもみじ焼き ひじきのいり煮 さつまいものみそ汁 | さごし みそ ひらてん | 牛乳 ひじき | にんじん パセリ インゲン 青ねぎ | きゃべつ まいたけ ごぼう こんにゃく | 米 さとう さつまいも | ごま油 マヨネーズ | サゴシはサバ科の魚です。確かに、背中がサバによく似ていますね。今日はサゴシに、もみじに見立てた人参入りのタレを塗ってこんがり焼きました。 |
| 25水 | 小型 米粉 パン | ○ | とうふちくわのいそべあげ フルーツヨーグルト みそラーメン | とうふちくわ ぶた肉 | 牛乳 あおさ ヨーグルト | にんじん | きゃべつ もやし きくらげ だけの 白ねぎ もも なし ナタデココ | 米粉 小麦粉 ラーメン | 油 | 鳥取県の特産品である「とうふちくわ」は、魚が貴重品だった江戸時代に、貧乏節約のため、とうふを混ぜてちくわを作ったのがはじまりとされています。 |
| 26木 | ごはん | ○ | しのだ煮 おからサラダ はるさめスープ | とり肉 おから 油あげ | 牛乳 | にんじん フロコリー にら | たまねぎ きゃべつ だいこん はくさい いりたけ だけの ごぼう らっきょう | 米 さとう はるさめ | マヨネーズ | ご飯は、パンや麺に比べて「腹持ちが良い」といわれますね。これは、米の周りに固い細胞壁があるため、比較的ゆっくりと消化吸収されることが理由です。 |
| 27金 | わかめ ごはん | ○ | まるほしいわし つるつるしたらき とりごぼう汁 | いわし とり肉 ベーコン | 牛乳 わかめ | にんじん インゲン | もやし こんにゃく ごぼう しょうが だいこん 白ねぎ | 米 さとう さといも でんぷん | ごま油 | 今日から読書週間です。今年は絵本「やきざかなののり」にちなんで「まるほしいわし」を出しました。魚が苦手な人も、丁寧に骨をとって食べましょう。 |
| 30月 | ごはん | ○ | 大学いも なっとうサラダ かす汁 | とり肉 なっとう はまち 油あげ みそ | 牛乳 のり | こまつな にんじん | きゃべつ だいこん はくさい 白ねぎ | 米 さとう さつまいも 水あめ | ごま油 マヨネーズ | さつまいもは、飢饉が度重なった江戸時代、飢饉対策として栽培が日本全国に広がりました。この事業の中心となった青木蘭陽は、手神様とも呼ばれています。 |
| 31火 | ごはん | ○ | とりのねぎしお焼き フロッココン かぼちゃのクリーム煮 ハロウィンデザート | とり肉 とうふちくわ かつおぶし | 牛乳 こんぶ | 青ねぎ フロコリー かぼちゃ | きゃべつ はくさい 白ねぎ とうもろこし グリーンピース レモン | 米 さとう かぼちゃプリン | ごま油 | ハロウィンは、ヨーロッパが始まった秋の収穫に感謝する祭りで、ジャック・オー・ランタンにちなんで、かぼちゃを使ったメニューを取り入れました。 |

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。