

令和6年度 7月 学校給食予定献立表（中学校）

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきてみましょう。

食べ物は、毎日食べてさよしょう。												
日	曜	料理名			食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ	
		主食	牛乳	副食 デザート	主に体を作る もとになる食品（赤）		主に体の調子を整える もとになる食品（緑）		主にエネルギーの もとになる食品（黄）			
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
1	月	ごはん	○	ぶた肉のトマト煮 えだまめの白あえ 新じゃがのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ ピーマン トマト	たまねぎ しめじ こんにゃく にんにく えだまめ	米 じゃがいも さとう でんぶ	ごま オリーブ油	新じゃがのおいしい季節になりました。じゃがいもをはじめ、給食では、学校給食野菜会の皆さんが大切に育ててくださった野菜を積極的に使用しています。	
2	火	ごはん	○	まぐろカツ なすのみそいため ちゅうかたまごスープ	とり肉 まぐろ とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ だいのこ にんにく とうもろこし えのきたけ なす	米 パン粉 さとう でんぶ	油 ごま油	食事からの水分摂取は、お茶などの液体とは時間差で吸収されるため、熱中症予防に有効です。給食を残さず食べると、約500mlの水分をとることができます。	
3	水	コッパン	○	とうふハンバーグ メロン入りフルーツ白玉 ミネストローネ	ウインナー とうふ とり肉 おから	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ セロリ メロン もも アロエ	小麦粉 白玉 さとう	オリーブ油	メロン特有の網目模様は、生長に伴って皮に生じるビズをふさぐように形作られます。今日の給食は、ペルルという種類の網目付きメロンを使用しています。	
4	木	ごはん	○	あごのいそべ天ぷら 大山ぶたの肉やさいいため 牛骨トマトスープ サブリソジャ（きなこサブレ）	あご ぶた肉 ちくわ	牛乳 あおさ	にんじん 青ねぎ ピーマン トマト	きゃべつ たまねぎ だいのこ にんにく しいたけ しょうが	米 小麦粉 さとう でんぶ きなこサブレ	油	第1回 琴浦Myスター☆給食 昨年度まで実施していた「惑星コトウラ給食」がリニューアル！琴浦町に誇りと愛着をもち、ふるさとを大切にすることを育むことを目標とした特別給食です。	
5	金	ごはん	○	はまちのパン粉焼き コロコロマリネ 夏やさいカレー	はまち 大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	だいのこ たまねぎ きゅうり なす	米 じゃがいも パン粉 さとう	油 オリーブ油 ドレッシング	マリネとは、調味液に食材を漬けて味付けする調理方法です。今日は角切り野菜と大豆を、さっぱり味のマリネにしました。隠し味は琴浦産の紫たまねぎです。	
8	月	星空丼 ごはん	○	星のコロッケ かぼちゃサラダ セタ汁 セタデザート	ウインナー とうふ かまぼこ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ かぼちゃ	だいのこ たまねぎ しいたけ きゅうり	米 ふ じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 マヨネーズ	今日は1日遅れてのセタ献立です。セタにちなんで、星の形をした食材を3つ、名前に星が入った食材が1つ給食に入っています。星を探してみてくださいね！	
9	火	ごはん	○	元祖スタミナなっとう ラビオリスープ すいか	とり肉 ぶた肉 なっとう	牛乳	にんじん 青ねぎ トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが すいか	米 さとう 小麦粉 パン粉	ごま油 オリーブ油	大玉で甘みの強い「鳥取すいか」は全国トップクラスの生産量を誇ります。給食では、中心の一番甘い部分がどの切れにもあたるよう1/32に切り分けず。	
10	水	こくとう パン	○	ささみの香味焼き はりはりサラダ コーンシチュー	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ だいのこ にんにく きゅうり とうもろこし	小麦粉 じゃがいも さとう	ごま ごま油 ドレッシング	私たちの体は、食べた物から作られています。また、一度作られたら完成ではなく、日々更新されています。自分自身の体のために、食事を大切にしましょう。	
11	木	ごはん	○	さばの甘酢かけ なめたけあえ サマーぶた汁	さば ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ ごまつな トマト	だいのこ たまねぎ なす レモン えのきたけ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぶ	ごま ごま油	SDGsの目標の1つに「海の豊かさを守ろう」があります。日本食に欠かせない魚の今後についても考えてほしいと、給食では積極的に魚料理を出しています。	
12	金	ごはん	○	焼きししゃも ドライカレー とうがんスープ	牛肉 ぶた肉 ししゃも ひよこ豆	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ピーマン ちんげんざい	たまねぎ にんにく とうがん しょうが	米 はるさめ	油 ごま油	ピーマンは、フランス語でトウガラシを意味する「ヒマン」がもとになった日本語です。英語では、スイートペッパーやグリーンペッパーなどと呼ぶそうです。	
16	火	ごはん	○	とりのからあげ 冷めん風サラダ なすのみそ汁 ミルクアイスバー	とり肉 ハム みそ 油あげ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく もやし きゅうり えのきたけ しょうが なす	米 ラーメン でんぶ ミルクアイス	油	給食のない夏休みは、子どもが食べる野菜の量が少なくなる傾向にあるそうです。生食できる夏野菜を積極的に活用するなど、意識して野菜を食べましょう。	
17	水	レーズン パン	○	まるごとグラタン 夏だいのこのサラダ クリームトマトスープ	おから 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	だいのこ たまねぎ きゅうり レーズン とうもろこし	小麦粉 じゃがいも 米粉 マカロニ	生クリーム	給食のない夏休みは、牛乳の消費量が減ることが社会問題の1つとなっています。成長期に必要な栄養補給のため、夏休み中も意識して牛乳を飲みましょう。	

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。

めざせ給食マイスター！ 100人分の給食調理体験会

日頃食べている給食は、どのように作られているのでしょうか？調理員さんに教わりながら、給食を子どもたちで調理する体験会を開催します。その量は100人分！給食センターの大きな調理器具を使って、地元の食材満載の給食をみんなで協力して作り、おいしく楽しくいただきます♪

申込締切 7/12(金)

7/20 土

9:00～13:00

ご応募
お待ちしております！



【応募フォーム】

定員	30名(要申込・申し込み多数の場合は抽選)
対象	小学校4～6年生及び中学生 ※小学生は保護者同伴
参加費	無料
参加者準備物	エプロン、マスク、上履き2足(学校用、調理室用)、箸、筆記用具
場所	駐車場・受付・会食: 琴浦町立浦安小学校(下伊勢504-1) 調理: 琴浦町立学校給食センター(下伊勢510-1)
献立	ごはん、あごフライ、琴浦野菜のサマーぶた汁、鳴り石サラダ、すいかポンチ、牛乳
申込方法	応募フォーム、下記メールアドレス、チラシ申込欄のいずれかで、必要事項をお知らせください。
必要事項	参加者名、学校名、学年、同伴保護者氏名(小学校のみ) 連絡先(電話番号、メールアドレス)、食物アレルギーの有無 ※抽選結果は、原則としてメールにてご連絡します。
お問い合わせ	琴浦町立学校給食センター 電話: 52-2729 メール: kotoura-kyuusyoku@town.kotoura.tottori.jp