

令和6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	主に体を作るものになる食品(赤)		主に体の調子を整えるものになる食品(緑)		主にエネルギーのものになる食品(黄)			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
8/27	火	ごはん	○	白身魚フライ うめサラダ かぼちゃのみそ汁 ぶどうアイスバー	ホキ みそ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ にら	きゃべつ たまねぎ きゅうり うめ	米 ぶどうアイス 小麦粉 パン粉	油 ごま オリーブ油	2学期は体を動かす機会が多い時期ですね。持てる力を十分に発揮するために、健康の保持増進や成長のために、基礎となる毎日の食事を大切にしましょう。
28	水	小型 コッパ パン	○	ぶたのハニーマスタードあえ なしヨーグルト トマトパスダ	ぶた肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく なし	小麦粉 パンネ さとう ゼリー ナタデココ	オリーブ油	夏休み中は野菜を食べる量が減ってしまう傾向にあるようです。みなさんはいかがでしたか?給食では、1日に必要な野菜の約半分がとれるようにしています。
29	木	キムチ ごはん	○	(ごはんの具) きゅうりの甘酢あえ じゃがいものつま煮 二十世紀なし	ぶた肉 ひらてん	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ グリーンピース	たまねぎ れんこん ごんにゃく もやし きゅうり れんこん はくさい だいこん なし	米 じゃがいも さとう はるさめ	ごま油 ごま	8・9月の給食には、鳥取県を代表する農物、二十世紀梨が度々登場します。鳥取県の二十世紀梨の生産量は全国1位を誇り、全体の約半分を占めています。
30	金	ごはん	○	はまちのバジル焼き パプリカサラダ 豆乳ポタージュ	はまち とり肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン パセリ パプリカ バジル	たまねぎ きゅうり カリフラワー とうもろこし	米 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ ドレッシング オリーブ油	給食では週2回を目安に魚を出すようにしています。給食を通して魚食に慣れ親しみ、日本の食文化を受け継いでいくことをねらいのひとつとしています。
9/2	月	ごはん	○	コロッケ なしのナムル 夏やさいかレー	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり れんこん なす なし とうもろこし	米 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	昨日、9/1は防災の日でした。この時期に合わせて年に1度、災害時の食事をどうするか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。
3	火	ごはん	○	しいらのしおこうじ焼き なすのみそ煮 すまし汁 ぶどうゼリー	しいら ぶた肉 みそ とうふ ちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン	たまねぎ きゃべつ なす にんにく えのきたけ	米 さとう ゼリー でんぶ	ごま油	ナスはインド原産で、日本に伝わったのは江戸時代です。名前の由来は、「夏の果」と呼ばれていたのが、「ナスビ」へと変化していったといわれています。
4	水	小型 パン	○	ささみのないソース ココロサラダ ちゃんぽん	とり肉 大豆 なると ハム いか	牛乳	にんじん 青ねぎ	だいこん きゃべつ もやし きゅうり えだまめ だけのこ きくらげ なし パイン	小麦粉 ラーメン	ドレッシング	きゅうりは緑色の野菜ですが、収穫せずそのまま大きく育てると黄色くなります。黄色いワ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。
5	木	ゆかり ごはん	○	かぼちゃしゅうまい くわいかめあえ あこのつみれ汁	あご たら みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ かぼちゃ	きゃべつ だいこん たまねぎ もやし しょうが 赤しそ	米 でんぶ	ごま	鳥の翼のような大きなししが特徴のあご(トビウオ)は、車の走るスピードと変わらない時速約50キロの速さで、100メートル以上の距離を飛ばそうです。
6	金	ごはん	○	コーンフライ チャプチェ トマトスープ	とうふ たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ トマト	たまねぎ にんにく もやし しょうが とうもろこし なし	米 さとう 小麦粉 はるさめ でんぶ	油 ごま油 ごま	1品ずつ食べきる「ばっかり食べ」をされていますか?出された料理を交互に食べ、どの料理も同じくらいに食べ終わるのが、日本の食事マナーのひとつです。
9	月	ごはん	○	焼ききょうざ かぼちゃサラダ マーボーとうふ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン にら	たまねぎ にんにく きゅうり しょうが とうもろこし きゃべつ だけのこ しいたけ	米 さとう 小麦粉 でんぶ	マヨネーズ ごま油	運動に取り組んでいる人にとって、食事はトレーニングの一端ともいえます。特別な食事が必要なのではなく、好き嫌いをなく何でも食べるのが大切です。
10	火	ごはん	○	ししゃも天ぷら じゃがいものカレーそば 生わかめのみそ汁	ひらてん とり肉 ししゃも 油あげ みそ	牛乳 わかめ あおさ	にんじん ごまつな	たまねぎ ごんにゃく えのきたけ	米 じゃがいも さとう 小麦粉	油	日光に当たって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ています。ソラニンによる食中毒防止のため、料理前にはいもの色を確認しましょう。
11	水	小型 コッパ パン	○	大豆のトマト煮 なし入りフルーツ合わせ たまごうどん	大豆 ぶた肉 ちくわ たまご	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ ピーマン トマト	たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが もも アロエ	小麦粉 うどん さとう ゼリー でんぶ	オリーブ油	数ある豆の中でも、日本の食生活に欠かせないのが大豆です。「大切な豆、大いなる豆」という意味を含めて、大豆と呼ばれるようになったといわれています。
12	木	星空舞 ごはん	○	あこのらっきょうソース なしサラダ 中部のおいしいクリームスープ	あご 大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゃべつ たまねぎ きゅうり らっきょう なし	米 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぶ	油 生クリーム	9/12は「とっとり県民の日」です。今年度は県中部にスポットを当て、中部地区1市4町の特産品を盛り込んだ献立にしました。いくつわかりますか?
13	金	ごはん	○	ポークソテー いかのごま酢あえ スープビーフン	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ だいこん だけのこ きゅうり しめじ にんにく しょうが なし	米 ビーフン さとう	ごま ごま油	イカの種類は多く、日本近海で獲れ食べられているのは20種類ほどになります。今日は、日本海で水揚げされたスルメイカをごま酢あえに使用しました。
17	火	ごはん	○	ミンチカツ ごまつなの白あえ むらくも汁 月見デザート	とうふ ぶた肉 とり肉 たまご たら	牛乳	にんじん 青ねぎ ごまつな	だいこん ごんにゃく まいたけ	米 でんぶ ゼリー	油 ごま	今日は十五夜に合わせた「お月見献立」です。満月を豊かな美月の象徴とし、秋の収穫に感謝を込めて月にお供えをしたのが、月見のはじまりとされています。
18	水	コッパ パン	○	とりのカレー焼き フルーツ白玉 ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ にんにく ゼロリ もも パイン レーズン	小麦粉 じゃがいも 白玉 ゼリー さとう	オリーブ油	皆さんは毎日、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。毎日必ず朝食を食べて登校しましょう。
19	木	ごはん	○	さばのたつたあげ ごぼうサラダ バイタンスープ	さば とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん にら	きゃべつ きゅうり ごぼう えのきたけ もやし しょうが	米 はるさめ さとう でんぶ	油 ドレッシング	小中学生は味覚が変化しやすく、今は苦手な食べ物も徐々に平気になっていくことが多い時期です。少しずつでも根気よく、苦手な物にチャレンジしましょう。
20	金	ごはん	○	ぶたのしょうがいため ひじきのごまペース キムチ入りみそ汁	ぶた肉 ツナ みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ ピーマン	たまねぎ きゃべつ にんにく えだまめ れんこん もやし しょうが きゅうり はくさい	米 さとう でんぶ	油 ごま ごま油 マヨネーズ	今日は「夏ハテをふきとばそう! 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。
24	火	ごはん	○	あじフライ きりほしだいこんのソースいため もすくスープ	あじ ひらてん ベーコン	牛乳 もすく	にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ だけのこ もやし きりほしだいこん	米 さとう 小麦粉 パン粉	油	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。煮物が苦手な人も食べやすいよう、ソース味の炒め煮にしました。
25	水	小型 コッパ パン	○	スティックハンバーグ らっきょうコルスロー カレーうどん ミニトマト	ぶた肉 牛肉 とり肉	牛乳	にんじん ごまつな ミニトマト	たまねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう とうもろこし らっきょう しょうが	小麦粉 うどん さとう	油 ドレッシング	給食でも取り組んでいる地域地産は「地域生産・地域消費」の絡で、「自分たちが住んでいる地域でとれる産物や、その地域で食べよう」という意味です。
26	木	ごはん	○	いわしのマリネ なっとうサラダ 秋なすのみそ汁	いわし ツナ みそ なっとう 油あげ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ ちんげんさい	たまねぎ きゃべつ なす えのきたけ レモン	米 小麦粉 でんぶ さとう	油 マヨネーズ	家庭科の学習で5年生が作るみそ汁は、煮干してだしをとります。日頃からだしの味に慣れ親しんでもらえるよう、給食のみそ汁は煮干してだしをとります。
27	金	ごはん	○	ミートオムレツ かおりあえ かぼちゃのクリーム煮	たまご とうふちくわ とり肉 ウインナー	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり もやし カリフラワー 青しそ	米	油	かぼちゃを切ると中心に、タネと糸状のワタがありますね。このワタはタネを育てるための管で、赤ちゃんが育つための「へその緒」と同じ役割をしています。
30	月	ごはん	○	いかフライ チンジャオロース なめこ汁	牛肉 ぶた肉 いか みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく だけのこ しょうが なめこ	米 さとう 小麦粉 パン粉 でんぶ	油 ごま油	食事のマナーは、意識して繰り返すことで少しずつ身に付いていきます。「いただきます」の前には、正しく食器が置かれているか確かめるようにしましょう。

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。