

令和7年度 7月 学校給食予定献立表 【小学校】

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。

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
日	曜	主食	牛乳 副食 デザート	主に体を作る もとなる食品(赤)		主に体の調子を整える もとなる食品(緑)		主にエネルギーの もとなる食品(黄)		
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
1	火	ルーロー飯	ルーロー飯の具 スープビーフン すいか	ふた肉 かまぼこ	牛乳	ちんげんさい にんじん	しょうが たまねぎ もやし たけのこ きゃべつ すいか	米 さとう ビーフン	油	琴浦町では、台湾と中学生相互交流事業を行っており、夏休みに生徒数名が台湾を訪問します。そこで、給食に台湾の代表的な料理、ルーロー飯やビーフンを取り入れました。台湾の食文化にふれてみましょう。
2	水	コッペパン	フランクフルト ごぼうサラダ コーンポタージュ	フランクフルト ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり きゃべつ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ	みなさんはよくかんで食べていますか。国の食育推進計画にも「かむこと」の重要性が示されています。日頃から意識して、よくかんで食べましょう。
3	木	ごはん	あごのからあげレモンマリネ スタミナいため 琴浦の夏やさいたっぷりみそ汁 琴ノ葉(コトノカ)	あご ふた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ 青ねぎ	わらさきたまねぎ レモン にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ なす	米 さとう でんぶん 琴ノ葉	油	第1回琴浦Myスター☆給食 子ども達が琴浦町に誇りと愛着をもち、郷土を大切にする心をはぐくむことを目標とした、特別献立です。
4	金	ごはん	ドライカレー カラフルマリネ とうがんスープ	ぎゅう肉 ふた肉 ひよこ豆 ツナ パーコン	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん とうがん わらさきたまねぎ	米 さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま油	夏は食欲が落ちやすい季節ですが、しっかり食べて夏バテを防ぐことが大切です。ドライカレーは肉や野菜、豆が入っていて栄養満点です。カレーの香りは食欲アップに効果がありますね。
7	月	星空舞 ごはん	星のハンバーグ たくあんあえ 七タ汁 七タゼリー	とり肉 ふた肉 かつおぶし とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな オクラ	もやし たくあん たまねぎ ししいたけ	米 さとう そうめん ゼリー	ごま	今日は七夕献立です。七夕にちなんで、星の形をした食材や、そうめんなどを取り入れました。目でも楽しみながら食べてください。
8	火	星空舞 ごはん	さばの香味あげ かおりあえ サマーぶたじる	さば ふた肉 みそ	牛乳 あおのり	しそ にんじん トマト 青ねぎ	しょうが きゃべつ だいこん きゅうり たまねぎ なす	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま	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大切です。夏野菜をたっぷり使ったサマーぶたじるを食べて、暑さに強いからだをつくりましょう。
9	水	小型 コッペパン	メンチカツ メロン入りフルーツポンチ トマトスバゲッティー	とり肉 ふた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン	メロン もも アロエ レモン マスカット にんにく たまねぎ なす	パン さとう ゼリー サイダー スバゲッティー	オリーブ油	今日は鳥取県産のメロンを使ってフルーツポンチを作ります。お好みのフルーツやゼリーを使ったフルーツポンチ作り、夏休みのおやつにオススメです。
10	木	星空舞 ごはん	スタミナ納豆 のり酢あえ とうふボールスープ	とり肉 なっとう ふた肉 とうふ	牛乳 のり	青ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし たけのこ きゃべつ きくらげ	米 さとう	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。大豆を発酵させたなっとうは、完全食といわれるほど、栄養素を多く含んでいます。
11	金	星空舞 ごはん	はまちのしおこうじやき 夏だいにんのサラダ 肉じゃが	はまち とり肉 ふた肉 ひらてん	牛乳	にんじん インゲン	しょうが だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ドレッシング 油	5月ごろから九州産の新じゃがいもが出始め、産地が北上していきます。琴浦町のじゃがいもも旬を迎えています。今日は肉じゃがにしました。おいしくいただきます。
14	月	ごはん	ささみのレモンソース 海そうサラダ 夏やさいカレー	とり肉 ふた肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	かぼちゃ トマト ピーマン	レモン きゃべつ きゅうり だいこん にんにく たまねぎ なす	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	旬の夏野菜を使ってカレーを作ります。夏野菜には水分が多く含まれているので、無水調理ができます。野菜から出る水分で作るカレーはうまみたっぷりです。ぜひ家で作ってみてください。
15	火	ごはん	とりのからあげ ハンサンスー とうふとわかめのすまし汁	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ししいたけ	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ドレッシング	給食のからあげは、鳥取県産の鶏肉を使い、にんにくしょうがをきかせた下味をつけてから、たっぷりの油でからって揚げて作ります。大きなからあげをがぶりと食べてください。
16	水	大山こむぎ コッペパン	とうふちくわのキャップ焼き ほうれん草サラダ コロコロやさいスープ	とうふちくわ ツナ 大豆 ハム とり肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ えだまめ きゃべつ とうもろこし だいこん	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ 油	食べやすい大きさに切ったとうふちくわと、うす切りのたまねぎ、枝豆、大豆を、カレー風味のマヨネーズ、チーズと混ぜ合わせ、キャップに入れて焼きます。朝ごはんにもオススメです。
17	木	ごはん	あじフライ えだまめの白あえ キムチ入りみそ汁 ミルクアイスバー	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	青ねぎ	こんにゃく えだまめ たまねぎ きゃべつ もやし はくさいキムチ	米 さとう 小麦粉 パン粉 ミルクアイス	ごま油 油	1学期最後の給食です。夏休みは牛乳の消費量が減ることが社会問題の一つとなっています。成長期に必要なカルシウムが手軽にとれる牛乳を、毎日飲むようにしましょう。

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。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

めざせ給食マイスター！ 100人分の給食調理体験会

申込締切 7/11(金)

7/19(土)

9:00~13:00

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、おいしく楽しみたいと思います。

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、あじフライ、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

ご応募
お待ちしております！



【応募フォーム】