

令和7年度 2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	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	
2月	星空舞ごはん	○	とりにくのおこうじやき 五目煮豆 さつまいものみそ汁	とり肉 大豆 みそ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが しいたけ こんにゃく えだまめ だいこん	米 さとう さつまいも		今週は星空舞週間です。鳥取県が開発した自慢の星空舞を味わって食べてください。いつも食べているごはんとの違いがわかる人はいるでしょうか。
3火	星空舞ごはん	○	いわしのおかか煮 ちくさあえ ふぶき汁 節分豆	いわし かつおぶし ハム とうふ 大豆	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	えのきたけ はいくさい 白ねぎ	米 でんぶん	ごま油	立春の前日である節分は、季節の変わり目となる日です。今日の給食は、節分にちなんだ料理や行事食を取り入れ、季節の変化を表してみました。
4水	コッペパン	○	ミラノ風チキンカツレツ イタリアンサラダ ミネストローネ 	とり肉 ツナ ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	フロッキー パプリカ にんじん トマト	だいこん たまねぎ きゃべつ	パン 小麦粉 パン粉 さとう	油	2月6日から22日まで、ミラノ・コルティナ冬季オリンピックがイタリアで開催されます。そこで、今日の給食はイタリア料理をイメージした献立にしています。
5木	星空舞ごはん	○	ふたにくのみそいため おひたし いものこ汁	ふた肉 みそ かつおぶし とり肉	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし まいたけ こんにゃく	米 さとう でんぶん さといも	油	いものこ汁は、さといもを使って作られる料理です。さといもの親芋につく、子芋や孫芋を「いものこ」とよび、鶏肉やきのこなどと一緒に作られます。
6金	星空舞ごはん	○	おさかなぎょうざ たくあんあえ ふたもやしスープ	さば ふた肉 かつおぶし あつあげ	牛乳 くわわかめ	こまつな にんじん ちんげんさい	きゃべつ たくあん たけのこ もやし	米 小麦粉	油 ごま油	今日の「おさかなぎょうざ」には、さばが入っています。魚が苦手な人でも食べやすいように、カレー風味のぎょうざです。
9月	ゆかりごはん	○	たまごやき くわわかめあえ おでん風煮	たまご ちくわ とり肉 あつあげ	牛乳 くわわかめ	こまつな にんじん しそ	きゃべつ だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	ごま	みなさんの家ではおでんにどんな具材が入っていますか？寒い日はあたたかいおでんがおいしいです。給食では、食べやすい大きさに切った、おでん風煮にします。
10火	ごはん	○	とうふちくわのからあげ  とっとり琴浦グランサーモンのポテトサラダ 琴浦やさいのどん汁 大ぶろしき	とうふちくわ グランサーモン ふた肉 みそ	牛乳	フロッキー にんじん	しょうが だいこん こんにゃく はいくさい 白ねぎ	米 でんぶん じゃがいも 大ぶろしき	油 マヨネーズ	★第3回 琴浦Myスター☆給食★ 子ども達が琴浦町に誇りに愛着をもち、郷土を大切にする心を育むことを目標とした、地場産物満載の特別献立です！
12木	ごはん	○	さばのてりやき じゃがいものうま煮 とうふとわかめのすまし汁	さば とうふ とり肉 ひらてん かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 青ねぎ	しょうが こんにゃく だいこん えのきたけ	米 さとう じゃがいも	油	日本の学校給食は、世界でも群を抜いてすばらしいと高く評価されています。当番活動や食事マナー、食文化、地場産物など、食の学習の場でもあるからです。
13金	ごはん	○	ハートのコロケ ハムとフロッキーのサラダ チキンカレー	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳	フロッキー にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ きゃべつ だいこん にんにく えだまめ りんご しめじ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	英語には日本語の「いただきます」と全く同じ意味の言葉はないそうです。感謝の気持ちを表す食事のマナー、日本の食文化を大切にしたいものです。
16月	ごはん	○	キムチからあげ おかかあえ とうにゅうみそ汁	とり肉 かつおぶし とうふ みそ 豆乳	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ だいこん 白ねぎ	米 さとう でんぶん	油	今日の「キムチからあげ」は、倉吉市の給食センターの人気メニューだそうです。キムチのピリ辛味が食欲アップにつながります。ごはんと一緒に食べてくださいな。
17火	ごはん	○	スタミナなっとう ごますあえ かきたま汁	とり肉 なっとう かまぼこ とうふ たまご	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	にんにく しょうが もやし だいこん えのきたけ はいくさい 白ねぎ	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま	納豆をはじめとする発酵食品は、人間にとって良い働きをする微生物がたくさん増えている状態にあります。積極的に食べたい食品の仲間です。
18水	小型 大山 こむぎ パン	○	チリコンカン フルーツヨーグルト スープスパゲッティ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	トマト にんじん フロッキー	にんにく しょうが たまねぎ アロエ いちご しめじ はいくさい	パン さとう ゼリー ナタデココ スパゲッティ	油	給食で使うヨーグルトは、鳥取県産の生乳を100%使用したこだわりのヨーグルトです。今日はいちごソースと合わせて、ほんのりピンク色に仕上げています。
19木	ごはん	○	はまちのおろしソース れんこんのきんぴら さといものみそ汁	はまち ふた肉 ひらてん 油あげ みそ	牛乳	青ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん 白ねぎ れんこん こんにゃく たまねぎ ごぼう	米 さとう さといも	ごま油	れんこんは水の中、どろの下で育ちます。「はす」という花の根っこ部分です。シャキシャキとした食感がおいしいです。よくかんで食べてください。
20金	ごはん	○	ささみのねぎしおやき ごぼうサラダ はいくさいスープ	とり肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん	白ねぎ にんにく ごぼう きゃべつ だいこん えのきたけ はいくさい	米 さとう	ごま油 ドレッシング	給食として食べる野菜、その1つ1つは、寒いなか生産者の方が、給食のために収穫してくださったものです。感謝の気持ちを忘れずいただきます。
24火	ごはん	○	ふたキムチ かおりあえ もずくスープ	ふた肉 とうふ かまぼこ	牛乳 もずく	にら こまつな にんじん 青しそ	にんにく はいくさい キムチ 白ねぎ もやし だいこん きゃべつ	米	ごま油	もずくスープは人気メニューの一つです。もずくには、骨や歯を作るもとなるカルシウムや、お腹の調子を整える食物せんがいがたっぷり含まれています。
25水	きなこ あげ パン	○	焼肉サラダ 具だくさんコンソメスープ いよかん	きなこ ふた肉 ウインナー	牛乳	フロッキー にんじん パセリ	きゃべつ セロリ だいこん 白ねぎ いよかん	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	給食センター特製の「きなこあげパン」が登場！表面はサクッと中はもちもちするよう高温の油で手早く揚げ、温かいうちにきなこをまぶします。
26木	ごはん	○	さばのカレーやき おからサラダ 手作りとりだんご汁	さば おから とり肉 とうふ みそ	牛乳	フロッキー 青ねぎ	きゃべつ らっきょう しょうが だいこん えのきたけ	米 さとう でんぶん	マヨネーズ	おからは、豆腐を作るときに大豆から豆乳をしぼったあとに残るものです。捨てられることも多い食材ですが、おいしく食べれば体をつくるもとになってくれますね。
27金	ごはん	○	とりにくのみそやき 高野とうふのふくめ煮 じゃがいものかきたま汁	とり肉 みそ たまご ちくわ 高野とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん じゃがいも		高野とうふは豆腐を凍らせて、乾燥させて作られる、日本の伝統的な保存食です。たんぱく質やカルシウム、鉄など成長に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

 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。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

★マヨネーズはアレルギー対応食品(卵不使用)です。