

令和2年度 8,9月学校給食献立予定表

伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体を つくる食品		(緑)おもに体の調子を 整える食品		(黄)おもにエネル ギーになる食品		
					1群(魚・肉・ 卵・大豆)	2群(乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物など)	5群(穀類・い も・砂糖)	6群 (油脂)	
25	火	ごはん		ピーマンのにくつめやき おくらのなっとうあえ じゃがいもとなすのみそしる	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく チーズ みそ なっとう	ピーマン たまねぎ なす にんじん キャベツ しろねぎ ほうれんそう オクラ	米 さとう じゃがいも こうやとうふ パンこ でんぷん		<h2>今月の目標</h2> <h3>地産地消の よさを知ろう</h3> <p>9月12日は 🍎とっとり県民の日🍎</p> <p>9月12日はとっとり県民の日 です。伯耆町では、9月7日～ 11日を、「鳥取県たんじょう日 おめでどうウィーク」として、鳥 取県や伯耆町のおいしい食べ物 がぎゅっとつまった給食をお届 けします。地元のを楽しんで ください！ ※とっとり県民の日について、 給食だよりにものせています。 ぜひご覧ください！</p> <p>◇◆8月28日◆◇</p> <p>かぼちゃ(コリンキー) コリンキーは、皮ごと生でも 食べられる南瓜(かぼちゃ)で す。地元生産者の方が、無農薬 有機栽培で育ててくださいまし た。サクサクした食感が残るよ うに調理します。</p> <p>◇◆9月9日◆◇</p> <p>にぶっこしいたけうどん</p> <p>二部小学校では、地域の生産 者の方に教わりながら、しいた け栽培に取り組んでいます。今 年度も、立派な干しいたけを 給食用にいただきました！干し しいたけには、うま味成分が多 く、料理をおいしくしてくれま す。二部小学校 自慢の干しい たけを味わいま しょう。</p> <p>◇◆9月11日◆◇</p> <p>とっとり県民の日献立</p> <p>鳥取県の果物といえば、二十 世紀梨ですね！9月は、二十世 紀梨の収穫の季節です。みずみ ずしく、さわやかな甘みがある 二十世紀梨は、鳥取県自慢の品 です。給食では、八郷地区の生 産者の方が育てて下さった二十 世紀梨が登場します！ その他にも、地元の野菜たっ ぷりの献立をお届け します♪</p> <p>◇◆8月27日◆◇ 県産さわら ◇◆9月28日◆◇ 県産和牛 ◇◆9月29日◆◇ 県産はまち</p> <p>県産農畜水産物を活用した 学校給食</p> <p>新型コロナウイルス感染症に より消費が落ち込んだ農畜水産 物を学校給食に提供する県の補 助事業を利用して、県産和牛・ 水産物をお届けします。 この事業は、給食を食べる児 童・生徒の皆さんが、県産和牛 や、水産物に親しむ機会をつく ることを目的としています。 味わって食べてください。</p>		
26	水	コッペ パン		タンドリーチキン こんぶサラダ ミネストローネ	とりにく 牛乳 ホークウイナー こんぶ とうにゅう だいす	にんじん たまねぎ しょうが トマト キャベツ にんにく チンゲンサイ きゅうり しろねぎ	コッペパン あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう				
27	木	ごはん		さわらのパンこやき ちくさあえ モロヘイヤのスープ にじっせいきなしせりー	さわら 牛乳 ハム とりにく	ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな たまねぎ しろねぎ モロヘイヤ にんじん パセリ	米 あぶら パンこ マヨネーズ 二十世紀梨ゼリー				
28	金	ごはん		スタミチなっとう コリンキーのあますあえ もすくのすましじる	ぶたにく 牛乳 みそ もすく なっとう	かぼちゃ(コリンキー) しろねぎ しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 あぶら さとう				
31	月	わかめ ごはん		コーヤチャンブルー ぎゅうりのうめあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく たまご 牛乳 もめんとうふ わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん しろねぎ にんにく こまつな コーヤ きゅうり かぼちゃ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ うめぼし	米 あぶら さとう				
1	火	ごはん		とりにくのこうみやき ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく 牛乳 ハム だいす	にんじん しろねぎ にんにく きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ	米 あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう				
2	水	コッペ パン		ハンバーグトマトソース こめこマカロニのサラダ とうにゅうスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく とうにゅう	トマト キャベツ とうもろこし ピーマン しろねぎ たまねぎ にんじん こまつな	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう				
3	木	ごはん		さばのにんにくみそやき げんきもりもりサラダ カレースープ	さば 牛乳 ぶたにく ベーコン みそ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな しめじ にんにく かぼちゃ	米 あぶら さとう こま				
4	金	ごはん		そぼろどんのぐ ぎゅうりのかおりあえ とうふのすましじる	とりにく 牛乳 たまご もめんとうふ	チンゲンサイ えだまめ しょうが にんじん しろねぎ きゅうり こまつな キャベツ えのきたけ しそ たまねぎ	米 あぶら さとう				
7	月	ごはん		さかいみなどサーモンのチーズやき ピーマンとささみのサラダ オニオンスープ	さけ 牛乳 とりにく チーズ ホークウイナー	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン とうもろこし しろねぎ	米 あぶら さとう こま				
8	火	ごはん		とどりことんのキムチいため そうめんかぼちゃのサラダ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく 牛乳 ハム	にんじん もやし しろねぎ こまつな はくさい きゅうり そうめんかぼちゃ キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 あぶら じゃがいも でんぷん さとう				
9	水	小型 パン		とうふちくわのゆかりあげ ひじきサラダ にぶっこしいたけうどん	とうふちくわ 牛乳 とりにく ひじき	にんじん たまねぎ しいたけ しそ キャベツ とうもろこし こまつな しろねぎ	小型パン あぶら うどん さとう こむぎこ でんぷん				
10	木	ごはん		ハーブチキンのうめやき たくあんあえ あつあげのみそしる	とりにく 牛乳 あつあげ わかめ みそ	にんじん うめぼし もやし チンゲンサイ だいこん たまねぎ かぼちゃ しろねぎ	米 さとう				
11	金	ごはん		とっとりギョウツとみそいため らっきょうサラダ ふるさとめくみじる にじっせいきなし	ぎゅうにく 牛乳 とりにく かんてん もめんとうふ みそ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく こまつな キャベツ きゅうり らっきょう しろねぎ しいたけ とうがん なし	米 あぶら さとう でんぷん				
14	月	ごはん		ミートボールのあますあん しおこんぶあえ ビーフンスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ	ピーマン キャベツ きゅうり あかピーマン えのきたけ しろねぎ にんじん たまねぎ	米 あぶら ビーフン でんぷん さとう				
15	火	ごはん		ほるまき パンサンスー マーボーなす	ぶたにく 牛乳 あつあげ ハム みそ	にんじん なす しいたけ たまねぎ にんにく きゅうり しょうが しろねぎ	米 あぶら はるさめ さとう こむぎこ でんぷん				
16	水	コッペ パン		ぶたにくのガーリックソース コールスロー なしいりフルーツしらたま	ぶたにく 牛乳	にんじん きゅうり にんにく とうもろこし なし みかんかん おうとうかん アロエ キャベツ はちみつモンゼリー	コッペパン さとう しらたまだんご とうにゅうゼリー				
17	木	ごはん		あじメンチカツ コリンキーサラダ なめこじる	あじ 牛乳 もめんとうふ みそ	かぼちゃ(コリンキー) なめこ たまねぎ にんじん しろねぎ きゅうり キャベツ	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ				
18	金	ゆかり ごはん 食育の日		あつあげのごまあんかけ いそかあえ とうがんとじゃがいものそぼろに	あつあげ 牛乳 とりにく のり がんもどき	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう しょうが たまねぎ しそ こんにゃく とうがん えだまめ	米 あぶら じゃがいも でんぷん さとう				
23	水	ナン		ウインナー とうふサラダ キーマカレー	チキンウインナー 牛乳 ぶたにく とうふ だいす	にんじん そうめんかぼちゃ きゅうり ピーマン とうもろこし にんにく たまねぎ なす	ナン あぶら じゃがいも さとう				
24	木	ごはん		さんまのしおやき ひじきのいりに あきなすのみそしる	さんま みそ 牛乳 とりにく だいす ひじき もめんとうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく しょうが こまつな えだまめ えのきたけ しろねぎ なす	米 あぶら さとう				
25	金	ごはん		あげどりのなんぼんづけ はりはりあえ とうがんスープ	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ とうがん しろねぎ キャベツ	米 あぶら さとう こむぎこ でんぷん				
28	月	ごはん		あつやきたまごのあんかけ きりぼしだいこんのサラダ ぎゅうどん	ぎゅうにく 牛乳 たまご わかめ とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく エリンギ だいこん しろねぎ きゅうり もやし	米 あぶら さとう でんぷん				
29	火	ごはん		はまちのマヨやき ゆかりあえ いもちしる	はまち 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ しそ しろねぎ	米 マヨネーズ いもち				
30	水	コッペ パン		ホークビーンズ フルーツヨーグルト ひのくにかぼちゃのポターージュ	ぶたにく 牛乳 だいす ヨーグルト とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ(ひのくに) えだまめ おうとうかん みかんかん アロエ	コッペパン さとう あぶら てぼうまめ きんときまめ とうにゅうゼリー				