

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今月のめあて



給食について考えよう

おせち料理は、食べましたか？



1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。
学校給食についての理解を深めましょう！

智頭町立学校給食センター
担当 白間

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立についてのメッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもとになる (黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
小学校中止	9	火	ご飯	ヤーコンとえびのかき揚げ	わかめのかきたまみそ汁 だいこんのべっこう煮		えび とうふ たまご みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん チンゲンサイ	ヤーコン たまねぎ スイートコーン えのきたけ だいこん えだまめ	ごはん こめこ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	果物類	●えびについて・・・えびは、長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って、おせち料理に使われます。今日は、智頭町産のヤーコンと一緒にかき揚げにしました。
	10	水	青菜ご飯	はまちの照り焼き	白玉雑煮 甘酢和え	カリカリ黒豆	はまち とりにく かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	あおな みずな にんじん	しょうが もやし はくさい だいこん きゅうり	ごはん しらたまもち さとう	ごま	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	海そう類	●黒豆について・・・黒豆は、「元気に働けますように」という願いが込められた、おせちには欠かせない料理です。お正月に残った黒豆は、サラダやかき揚げ、蒸しパン等に入れてもおいしいです。
	11	木	ご飯	さばの竜田揚げ	きのこの沢煮焼 かぶとキャベツの浅漬		さば とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん かぶのは	しょうが たまねぎ ごぼう まいたけ えのきたけ キャベツ かぶ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	種実類	●かぶについて・・・かぶは春の七草のひとつで「松(すずな)」とも言います。根には、消化を助ける働きがあり、葉にはビタミンやミネラルが豊富です。今日は、根と葉の両方を使いました。
	12	金	ご飯	松風焼き	じゃがいものみそ汁 こんにゃくのピリ辛炒め		ぶたにく とりにく たまご だいす みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	しろねぎ たまねぎ こんにゃく しめじ	ごはん パンこ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	淡色野菜	●松風焼きについて・・・能の「松風」という話に由来する「松風焼き」は、おせち料理の一つです。本来は、表にケシの実をふって焼きますが、給食では白ごまにしました。
	15	月	コッペパン	ごぼうメンチカツ	キャロットポタージュ ビーンズサラダ	りんご	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ りんご キャベツ スイートコーン	コッペパン パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	魚介類	●にんじんについて・・・冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいたい色で給食の彩りを良くすること、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることが、給食に毎日のように登場する理由です。
	16	火	ご飯	さごしのハーブ焼き	コンソメスープ さつまいものマヨネーズ和え		さごし ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり レーズン	ごはん さつまいも マヨネーズ	オリーブあぶら	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	豆・豆製品	●さごしについて・・・成長するにつれて名前が変わる魚を「出世魚」といいます。「さごし」は、成長すると「さわら」になる出世魚です。給食では、鳥取県で水揚げされたさごしを使っています。
	17	水	ご飯	ミートボール	ポークカレーシチュー 切り干大根のさっぱりサラダ		とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ きりほしだいこん にんにく なし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	きのこ類	●切り干大根について・・・日本に昔から伝わる保存食です、生の大根に比べて、カルシウムや鉄分、食物繊維、ビタミンが多く含まれています。給食では、鳥取市米子市で作られたものを使っています。
中学校2年中止	18	木	ご飯	ささみチーズ	はくさいのみそ汁 こまつなの白和え		とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい もやし しめじ しろねぎ こんにゃく	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	いも類	●白和えについて・・・水切りをした豆腐と白みそ、白ごまをすり混ぜたもので野菜などを和えた料理です。栄養価の高い大豆の栄養と、健康な体づくりに欠かせない野菜の栄養が詰まっています。
	19	金	食育の日献立 ご飯	かれのいから揚げ	鶏肉のじゃぶ ヤーコンのきんぴら	シュークリーム	かれのい とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう はくさい だいこん ヤーコン	ごはん さとう シュークリーム	あぶら ごまあぶら	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	海そう類	●食育の日献立について・・・今月は、郷土料理の一つである「じゃぶ」や、鳥取県産のかれのい、智頭町産のヤーコン、大山乳業のシュークリームなど鳥取県の魅力を詰め込んだ献立にしました。