

2021

# 1月献立予定表

今月のめあて

## 給食について考えよう

智頭町立学校給食センター

担当 上田

あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願いたします。



おせち料理やお雑煮は、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！



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					種類	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	7	木	★七草献立★ ご飯	白ねぎのまさご揚げ	七草汁 キャベツのじゃこ炒め		とうふ とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん かぶのは スイートコーン	しろねぎ かぶ もやし だいこん キャベツ	ごはん さとう ながいも でんぶん さといも	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	735	26.0	22.4	371	2.2	種実類	●七草汁について・・・春の若菜の生命力をいただき、新年の無病息災を願います。給食では、七草を入れた七草汁にしました。 <b>7日 人日の節句</b> 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。 7種類の若菜を なすな はこべら すずな せり こぎょう ほとけのぎ すずしろ
	8	金	ご飯	はまちのピリ辛焼き	さつまいもの豆乳みそ汁 だいこんのべっこう煮		はまち みそ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ だいこん	しょうが はくさい えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	778	29.7	20.3	302	2.9	緑黄色野菜	
	12	火	★お正月献立★ 赤しそご飯	食べて応援！鳥取のお宝献立 プリの照り焼き 紅白なます	白玉雑煮 紅白なます		ぶり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しそ みずな しょうが はくさい ごぼう だいこん	ごはん さとう しらたまだんご	ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	688	30.6	23.0	289	2.4	豆・豆製品	●食べて応援！鳥取のお宝献立～ぶり～ ぶりは、冬場においしくなる魚で、成長するにつれて名前が変わる「出世魚」として知られており、正月のおせち料理にかかかせない縁起の良い魚です。
	13	水	ご飯	かぼちゃのひき肉フライ	もずくのかきたま汁 三色和え		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ はくさい もやし	ごはん さとう パンこ でんぶん	あぶら ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	610	19.4	20.6	321	1.9	小魚類	●冬野菜を食べましょう！・・・冬に旬をむかえるだいこんやにんじん、はくさいなどの冬野菜には、風邪に負けない体作りに必要な栄養素がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。
	14	木	コーンピラフ	若鶏肉のアップルソースがけ	冬野菜のポトフ キャベツのカレーソテー		ベーコン とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん しろねぎ	スイートコーン りんご しめじ たまねぎ しょうが だいこん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	745	27.7	25.5	311	2.2	海そう類	●寒さに負けない食事について・・・1日3回の食事を栄養バランスを考えてとり、特にビタミン類は不足しないようにしましょう。また、体の中から温める脂質や、カレーなどの香辛料を上手に取り入れましょう。
	15	金	ご飯	食べて応援！鳥取のお宝献立 あじフライ	じゃがいものみそ汁 だいこんのそぼろ煮		あじ みそ とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ えだまめ	ごはん さとう パンこ じゃがいも でんぶん	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	792	30.6	25.8	351	3.6	果物	●食べて応援！鳥取のお宝献立～あじ～ 味が良いことから「あじ」という名前になったと言われています。あじには、体の横に「ぜいご」というかたいうところがあります。今日は肉厚のあじをフライにしました。
	18	月	大山の恵み コッパン	食べて応援！鳥取のお宝献立 かみかみ献立 かみかみ牛肉	キャロットポタージュ きのこのソテー		ぎゅうにく だいす みそ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ もやし キャベツ	パン でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	669	29.0	29.0	375	3.1	緑黄色野菜	●食べて応援！鳥取のお宝献立～鳥取牛～ 鳥取牛は、県内で育てられたホルスタイン種の肉用牛のことです。今日のはかみかみの日にちなんで、角切りの鳥取牛とローストした大豆をみそだれにからめています。
	19	火	食育の日献立 星空舞 ご飯	さばの塩こうじ焼き	いもこん鍋 らっきょう和え		とりにく さば チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう らっきょう	だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ	ごはん さとう しおこうじ さといも		小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	680	32.7	21.8	287	2.1	種実類	●食育の日献立について・・・新ブランド米「星空舞」や、100年以上の歴史がある砂丘らっきょうなど、鳥取県の魅力を詰め込んだ献立にしました。
	20	水	ご飯	いわしの梅煮	じゃがいものそぼろ煮 はくさいの煮びたし		いわし とりひきにく かつおぶし ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさいキムチ にんにく うめ しょうが しめじ はくさい	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	772	37.1	24.1	520	2.6	海そう類	●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。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 \*智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。



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 上田



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・歯をつくる(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			
21	木	ご飯		春巻き	なめこ入り中華スープ もやしのナムル		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ たけのこ きくらげ しろねぎ	なめこ もやし	ごぼぎこ じゃがいも	ごまあぶら	小学校 609	小学校 17.4	小学校 19.0	小学校 316	小学校 1.8	海そう類	●じゃがいもについて・・・主な成分は、エネルギーのもとになるでん粉ですが、風邪予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維も多く含まれます。
22	金	ご飯		豆腐ハンバーグの野菜あんかけ	はくさいのみそ汁 だいこんのきんぴら		とうふ とりにく あぶらあげ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや だいこん しろねぎ	たまねぎ グリーンピース しょうが	ごぼぎこ	ごま	小学校 615	小学校 20.9	小学校 19.8	小学校 378	小学校 2.7	いも類		

### 1月24日～1月30日 全国学校給食週間が始まります！ ～この週間中は特別メニューを実施します～

全国学校給食週間 (1月24日～30日)	25	月	★昔なつかしの給食献立★ きなこ揚げパン	フランクフルト	ポークビーンズ フレンチサラダ	きなこ フランクフルト だいす とりレバー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマトピューレ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	629 727	27.8 32.0	27.3 31.2	334 356	3.1 3.7	種実類	★昔なつかしの給食献立★ 各年代や育ってきた地域によって、「懐かしいなあ」と思う給食は様々ですね。きなこ揚げパンは、昔からの人気メニューのひとつです。	
	26	火	★八頭の味献立★ 115きのこご飯	やまめの甘酢かけ	まごわやさしい汁 竹林きんぴら	あぶらあげ やまめ こ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こんにゃく たけのこ	115しいたけ えだまめ だいこん しろねぎ	ごぼぎこ でんぶん じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	697 865	36.0 42.8	20.2 22.8	391 424	4.4 5.3	緑黄色野菜	★八頭の味献立★ 成長するとブランドしいたけの「茸王」となる菌種のしいたけを使ったきのこはんと、八頭町船岡で収穫、加工されたたけのこを使った「竹林きんぴら」にしました。	
	27	水	★ちづ鹿肉献立★ ご飯	若鶏肉のルバーブソースかけ	ちづ鹿肉カレー 富沢きくらげのサラダ	しかにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	きくらげ たまねぎ にんにく しょうが	ごぼぎこ ルバーブジャム じゃがいも はるさめ	ごぼぎこ さとう じゃがいも	あぶら	738 935	27.5 34.3	24.8 29.7	284 297	3.3 4.0	緑黄色野菜	★ちづ鹿肉献立★ 今年度も1回のちづ鹿肉の給食を続けてきました。今月は一番人気のカレーです。カレー用に、肩とすねの部位を角切りにしていただきました。
	28	木	★若桜の味献立★ ご飯	塩さばとたまねぎの煮物	若桜のいのちちゃん鍋 えごまとブロッコリーのサラダ	さば いのししにく やきとうふ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー スイートコーン えのきたけ	たまねぎ しょうが しろねぎ ごぼぎこ キャベツ はくさい こんにゃく	ごぼぎこ さとう やきふ ごぼぎこ キャベツ	えごま	あぶら	704 875	31.1 37.0	23.1 26.3	417 456	2.4 2.8	海そう類	★若桜の味献立★ 若桜町で捕獲・加工されたいのしし肉を使ったすき焼き風の鍋です。特産のえごまは、サラダに入れることで、プチプチとした食感も楽しめます。
	29	金	★智頭の味献立★ とんかつご飯	ほんもろこのカレー揚げ	みぞれ汁 たけのこときくらげのキムチ炒め	とうふ ほんもろこ あぶらあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ たけのこ きくらげ にんにく なめこ しろねぎ だいこん はくさい こんにゃく	はくさいキムチ ごぼぎこ キャベツ でんぶん	ごぼぎこ さとう あぶら ごまあぶら	あぶら	いも類	610 758	24.8 29.3	18.0 20.2	585 657	3.3 3.9	いも類	★智頭の味献立★ 智頭町で育てられたホンモロコ、きくらげを使った献立にしました。とんかつご飯は東部に伝わる郷土料理の一つで、町内産の豆腐が入っています。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 \*智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。

### 全国学校給食週間

1月24日～30日



明治22年に始まったとされる学校給食は、戦争のために一時中断されていましたが、戦後の食糧難のために児童の栄養状態が悪くなったことからその必要性が叫ばれるようになり、再開されました。昭和21年1月24日にララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア支援公認団体）から小麦粉や脱脂粉乳などの給食用物資の贈呈式があり、この日を「学校給食感謝の日」として定めていましたが、冬休みと重ならないよう、1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。多くの方々の思いが詰まった学校給食に感謝し、その意義について改めて考える機会にしましょう。



### 智頭町学校給食展

#### ＜児童生徒作品展示＞

期間：令和3年1月23日(土)～31日(日)

場所：ちえの森 ちづ図書館 ※月曜休館

～たくさんの方のご来場をお待ちしています！～

お知らせ

### お米を使った朝食献立コンクール

令和3年2月13日(土) 午前10時30分～

会場：鳥取短期大学 (倉吉市)

問合せ先：(公財)鳥取県学校給食会 TEL:0857-23-7084

詳しくはホームページをご覧ください  
<http://www.ksk.or.jp>

主催：(公財)鳥取県学校給食会  
後援：鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会  
鳥取県PTA協議会 JAグループ鳥取

