

2016 1月 献立予定表

今月のめあて

給食について考えよう



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



新年、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いたします。



食べましたか？
～おせち料理～

日本の伝統的な行事食であるおせち料理は、めでたいことを重ねるという意味を込めて重箱に入れます。重箱のどの段にどの料理を入れるかも決められており、その一つ一つの料理にもそれぞれ願いが込められています。みなさんのご家庭では、どのようなおせち料理を食べられたでしょうか。日本の文化に根付いた伝統的な食文化として、おせち料理を受け継いでいきましょう。

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					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	8	金	ご飯	えび入りかき揚げ	七草みそ汁 さといもの煮物	りんご(中)	えび みそ ちくわ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん せり さやいんげん	たまねぎ かぶ だいこん はくさい りんご こんにゃく	ごはん こめこ さとう こむぎこ 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	種実類	●春の七草について・・・日本では昔から、7種類の若菜を1月7日に食べて、元気に過ごせるように願う風習があります。今日は、七草のうち、せり、すすな(かぶ)、すすしろ(大根)を入れます。
	12	火	ご飯	松風焼き	そうめん汁 はくさいの煮びたし	はちみつ 昆布	とりにく ぶたにく たまご みそ さかなそうめん あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	しろねぎ はくさい たまねぎ しめじ ほししいたけ えのきたけ	ごはん パンこ さとう そうめん はちみつ	ごま	671 797	31.2 36.5	18.7 21.1	386 420	3.7 4.3	いも類	●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、表にケシの実をふいて焼きますが、給食では白ごまを使って作ります。
	13	水	ご飯	さばの薬味だれかけ	海鮮キムチスープ 黒豆サラダ		さば いか みそ くろまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく しょうが しろねぎ だいこん はくさいキムチ しめじ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	680 820	25.3 30.1	22.2 26.2	305 323	2.7 3.1	肉類	●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。
	14	木	ご飯	ぶりのみそ焼き	白玉雑煮 五目ひじき		ぶり みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん みずな	はくさい だいこん しろねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう しらたまもち	あぶら	618 743	25.0 29.3	17.5 20.0	332 355	2.4 3.1	果物	●○○● 1月11日は『鏡開きの日』●○○● 鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには神様が宿っているので、刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったものは、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。 鏡もち・・・古代の鏡の形に似せて、丸く平たく作られていると言われています。 もち上の「だいだい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。
	15	金	ご飯	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	こまつなと油揚げのみそ汁 紅白なます		とりにく とうふ みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん	ごはん でんぶん こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ごま	694 831	25.3 29.5	24.5 28.2	364 393	2.2 2.6	淡色野菜	
	18	月	コッペパン	フランクフルト	冬野菜のクリーム煮 ジャーマンポテト	りんご(小)	とりにく えびだんご だいす ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	たまねぎ かぶ はくさい しめじ しろねぎ りんご(小のみ)	コッペパン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	717 855	28.9 35.1	25.6 30.5	414 458	3.7 4.5	海そう類	●冬野菜について・・・旬の野菜は、安くておいしただけでなく、その季節を元気に過ごすために必要な栄養がたくさん詰まっています。冬野菜には、抵抗力を高めるビタミンが多く含まれています。
	19	火	食育の日献立 玄米ご飯	いわしのらっきょうソースかけ	カレースープ ブロッコリーのサラダ		いわし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー パセリ	らっきょう たまねぎ キャベツ スイートコーン	げんまい ごはん でんぶん こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	659 758	23.7 25.8	21.8 22.9	292 300	2.1 2.5	大豆製品	●食育の日献立について・・・今月の食育の日献立は、鳥取県産の玄米やいわし、ブロッコリーなどを使った献立や、鳥取県でカレーが多く食べられることから、カレー風味のスープにしました。
	20	水	ご飯	多菜包子	ほうれんそうの卵スープ チャブチェ	韓国のり	ぶたにく とりにく ぎゅうにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき のり	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ なめこ はくさい しろねぎ たまねぎ きくらげ にんにく	ごはん こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	663 761	22.7 25.5	21.7 23.0	318 335	2.7 3.1	果物	●チャブチェについて・・・春雨と細切りにした牛肉や野菜などをごま油で炒めて、甘辛く味付けをした韓国料理です。春雨のツルツルとした食感とごま油の風味が良く、給食の人気メニューの一つです。
	21	木	しそご飯	ポークメンチカツ	さつまいものみそ汁 うの花の炒り煮		ぶたにく みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	しそ こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	653 820	18.4 22.5	23.4 30.9	314 338	3.2 4.0	小魚	●おからについて・・・豆腐を作る時に、豆乳をしぼって残った「おから」は、別名「うの花」といいます。大豆に含まれているたんぱく質やカルシウムに加えて、食物繊維が豊富に含まれています。

※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。 *毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です！口座の残高確認はお済みですか？(学校給食協議会事務局)