

# 2023 1月 献立予定表

賀正 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

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		
小学校中止	6	金	★七草献立★ ご飯	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ	七草汁 キャベツのじゃこ炒め		とうふ ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぶのは かぶ だいこん スイートコーン	しろねぎ かぶ だいこん キャベツ もやし	ごはん でんぶん さといも 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	緑黄色野菜	●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。
	10	火	大山の恵み コッパン	かぼちゃのひき肉フライ	カレースープ ごぼうサラダ		ふたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう キャベツ スイートコーン	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	—	—	—	—	—	小魚	●七草がゆ 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。
	11	水	★お正月献立★ 赤しそご飯	ぶりの照り焼き	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 ねぎ	だいこん しょうが はくさい ごぼう	ごはん しらたまだんご さとう	ごま	606 757	23.9 28.3	17.3 19.3	287 299	2.3 2.7	豆・豆製品	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せない縁起の良い魚です。
	12	木	白ねぎ ピラフ	若鶏肉のマーマレード焼き	冬野菜のポトフ キャベツのカレーソテー		とりにく ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さいいんげん ブロッコリー だいこん しめじ	しろねぎ たまねぎ キャベツ スイートコーン しょうが	ごはん ジャム じゃがいも	あぶら	744 923	27.7 32.8	25.5 29.2	311 328	2.2 2.6	海そう類	●白ねぎについて・・・白ねぎは冬が旬ですが、鳥取県では栽培する品種を多くして、一年中食べることができるよう工夫されているそうです。給食では、智頭町産の甘い白ねぎを使用しています。
13	金	ご飯	さばの竜田揚げ	かぼちゃのみそ汁 だいこんのそぼろ煮		さば とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな えだまめ	だいこん しょうが えのきたけ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	759 941	29.7 35.2	25.4 29.1	312 330	2.9 3.5	いも類	●さばについて・・・さばのような青背の魚には、DHAやEPAといった血液の流れを良くし、脳の働きを活性化にする脂が多く含まれています。給食では、鳥取県産のさばを使っています。	
16	月	ご飯	春巻き	春雨の中華スープ もやしのナムル		ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし きくらげ	ごはん はるまきのかわ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	601 750	16.5 19.4	18.2 20.4	288 301	2.0 2.4	小魚	●衛生管理に気をつけましょう・・・ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期です。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。	
17	火	大山の恵み キャロット パン	照り焼きチキン	キャロットポタージュ きのこのソテー	ヨーグルト	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん もやし キャベツ	しょうが たまねぎ エリンギ しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら	645 747	31.7 36.7	23.3 26.4	421 460	3.3 3.9	緑黄色野菜	●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。	
18	水	かみかみ献立 ご飯	いわしの梅煮	肉じゃが 切り干し大根のごま和え		いわし ふたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやんげん	きりぼしだいこん たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん じゃがいも さとう	ごま	691 859	30.2 35.9	17.5 19.6	505 561	3.0 3.5	豆・豆製品	●かみかみ献立について・・・毎月8が付く日を「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使ったり、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材を使ったりした献立にしています。よくかんで食べましょう。	
中2欠食	19	木	食育の日献立 ご飯	ほんもろこと さといもの揚げ煮	ひつまみ汁 らっきょう和え		ほんもろこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	だいこん なめこ ごぼう らっきょう	ごはん ひつまみ さといも でんぶん さとう	あぶら	593 742	22.0 26.1	15.6 17.3	538 601	2.0 2.3	海そう類	●食育の日には、智頭町や鳥取県の食べ物たくさん使った献立にしています。今月はほんもろこや砂丘らっきょうを取り入れました。
	20	金	ご飯	豚肉のしょうが炒め	はくさいのみそ汁 じゃがいものきんぴら		ふたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやんげん しろねぎ えのきたけ	しょうが なし もやし たまねぎ はくさい こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	595 743	24.5 29.1	14.7 16.3	308 325	2.4 2.9	緑黄色野菜	●はくさいについて・・・冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。

※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。



1月24日～30日は『全国学校給食週間』で

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	
23	月	ごはん		さごしのカレー揚げ	さつまいもの豆乳みそ汁 だいこんのべっこう煮	さごし みそ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小学校 670	小学校 25.9	小学校 22.1	小学校 295	小学校 2.5	緑黄色野菜	●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。
1月24日～30日は『全国学校給食週間』 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~											
24	火	大山の恵み 小型 コッペパン		さばの天ぷら	(さば天うどん) えごまと ブロッコリーのサラダ	さば とりにく あぶらあげ ポークハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	なめこ しろねぎ キャベツ スイートコーン	パン こむぎこ こめこ うどん	あぶら えごま ドレッシング	709 823	30.2 34.8	29.4 33.8	360 387	3.9 4.7	果物	★若桜の味献立★ 若桜名物「さば天うどん」を取り入れました。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 が楽しめます。
25	水	とんどろけ飯		若鶏肉の 諏訪泉香味焼き	あごちくわのすまし汁 らかな和え	とうふ あごちくわ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ だいこん	ごぼう たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう やきふ さけかす	あぶら ごま	702 873	29.5 35.0	24.8 28.4	335 357	3.4 4.1	緑黄色野菜	★ふるさとの味献立★ 鳥取県に伝わる郷土料理「とんどろけ飯」「らかな和 え」を取り入れた献立にしました。現代まで受け継がれ てきたふるさとの味です。
26	木	ごはん		やまめの塩焼き	八頭きのこのかきたま汁 白ねぎとたけのこのみそ炒め	やまめ たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にんにく	しろねぎ たけのこ えのきたけ しめじ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	602 753	34.4 40.9	16.9 18.8	358 385	2.6 3.1	海そう類	★八頭の味献立★ 八頭町にある私道養殖漁業組合の方々が大切に育てた やまめを塩焼きにしました。私都川の豊かな水が育んだ おいしいやまめです。
27	金	岩美のたこ飯		ばばちゃん揚げ	豆腐のすまし汁 わかめサラダ	ばばちゃん たこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	600 749	30.3 36.0	17.6 19.7	370 400	3.8 4.6	いも類	★岩美の味献立★ 日本海に面している岩美町には、網代港と田後港の二 つの港があり、かにやいか、えび、はたはたなどの海の 幸が豊富に水揚げされます。
30	月	ごはん		もさえびのから揚げ	ちづ鹿肉カレー 海のお宝サラダ	もさえび しかにく いか たこ	ぎゅうにゅう	にんじん スイートコーン キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが なし	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	690 858	25.0 29.6	22.0 25.0	543 607	3.0 3.6	緑黄色野菜	★つながる 山と海の恵み!!献立★ 「山の豊かさが海の豊かさにつながっている」「ふる さとの山と海のつながり」が感じられる特別献立です。
31	火	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 みずくだいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング あぶら	629 727	27.8 32.0	27.3 31.2	334 356	3.1 3.7	緑黄色野菜	●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み ます。

ふるさとのおいしい魚を食べようウィーク

全国学校給食週間特別献立(1月24日～30日)

※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12月24日にララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)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。

### お知らせ



### 智頭町学校給食展

期日:令和5年1月29日(日) 予定  
場所:ちえの森 ちづ図書館 つどいの部屋

- 《座談会》 町内で活動している団体の発表のほか、会場の皆様とともに『ちづの食』について考えます。
- 《給食おはなし会》 図書館司書によるおはなし会です。 ※事前申し込み不要

### 《児童生徒作品展示》

期間:令和5年1月21日(土)～31日(火)  
場所:ちえの森 ちづ図書館 エントランス

小学生による給食標語および  
中学生による食に関する作品を展示します。  
～たくさんの方のご来場をお待ちしています!～

### 令和4年度 智頭町学校給食展 ～ちづの食で元気な子どもを育てよう～

全国学校給食週間の取組として、智頭町学校給食展を開催します。「ちづの食」をテーマに、智頭町内の小中学校児童生徒による食に関する作品展示や、食育の取り組み、給食の歴史や智頭町の学校給食の歴史を展示します。ぜひ、ご来場、お友達と一緒にご来場ください。

児童生徒作品展示  
期間 令和5年1月21日(土)～31日(火)  
時間 (平日)9:30～18:00 ※土日は17:30閉館  
場所 ちえの森 ちづ図書館 エントランス