

2024

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 山本



本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

お知らせ	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					家庭でとってほしい食品	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	9	火	大山の恵み コッペパン		かぼちやの ミートグラタン	ビーンズスープ ごぼうサラダ		ぶたにく とりにく ベーコン だいた	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちや トマト こまつな チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ごぼう スイートコーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング	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	587	29.0	21.0	376	3.4	果物	7日 人日の節句 七草がゆ 7種類の若菜を 入れたおかゆを食べ、 無病息災を願ひます。
	10	水	★お正月献立★ 梅ご飯		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	たまねぎ うめ ごぼう はくさい だいこん	こめ さとう てんぷん しらたまもち	ごま	558	21.0	15.0	271	2.1	700	24.9	16.7	281	2.4	緑黄色野菜	
	11	木	むぎご飯		根菜つくね	厚揚げのみそ汁 五目ピーマン炒め		あつあげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ キャベツ しいたけ	こめ てんぷん さとう むぎ	あぶら ごまあぶら	619	23.4	18.9	322	2.0	773	27.8	21.3	342	2.4	いも類	お正月 こんだて 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	金	ごはん		豚肉のカレー炒め	春雨とわかめのスープ だいこんサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ えのきたけ スイートコーン だいこん きゅうり	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	534	21.1	13.8	291	2.5	671	24.9	15.2	304	2.9	魚介類	●しっかりと手を洗ひましょう 手には食中毒を起こす原因となる菌がたくさんついています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗ひをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。
	15	月	ごはん		信田煮	いもこん汁 はりはり和え	みかん ゼリー	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ もやし	だいこん こんにやく しるねぎ さといも	こめ ゼリー てんぷん さとう さといも	ごま	626	21.0	17.5	327	2.2	783	24.9	19.6	348	2.5	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、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	大山の恵み コッペパン		メンチカツ	さつまいもの クリームシチュー 海そうサラダ		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン こんにやく キャベツ	パン さとう パンこ さつまいも ノンオイルドレッシング	あぶら シチュールウ	566	22.9	25.1	491	2.8	653	26.2	28.6	545	3.4	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。雪が降った後ははくさいは、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。
	17	水	しろ 白ねぎ ピラフ		若鶏肉の マーナレード焼き	コンソメスープ こまつなのソテー		とりにく ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ こまつな キャベツ	しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ スイートコーン えのきたけ	こめ さとう マーナレード	あぶら	595	22.3	19.3	279	1.8	744	26.4	21.8	290	2.1	小魚	●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。
	18	木	かみかみ献立 押し麦 ご飯		いわしのさっぱり煮	肉じゃが 切り干し大根のごまマヨ和え		いわし ぶたにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやんげん ブロッコリー	かぼす レモン たまねぎ キャベツ こんにやく きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷん	ごま ノンエッグマヨネーズ	657	27.3	16.0	459	2.4	819	32.4	17.8	507	2.9	海そう類	●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。
	19	金	食育の日献立 ごはん		いかフライ	豆腐のみそ汁 さといものそぼろ煮		いか みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやんげん	たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ さといも てんぷん さとう	あぶら	666	24.3	22.7	332	1.7	830	28.9	25.9	354	2.1	淡色野菜	☆☆☆ きゅうメールについて ☆☆☆ 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。右のQRコードからもお入りいただけます。



1月24日～1月30日

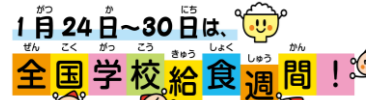
全国学校給食週間が始まります! ~1月22日から26日の一週間は特別メニューを実施します~

※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。



Main table containing school lunch menus, ingredients, and nutritional information for January 22nd to 31st. Includes columns for main dishes, side dishes, other items, and detailed nutritional data.

※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。



1月24日～30日は、全国学校給食週間! 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としたいですね。

お知らせ



児童生徒作品展

期間 令和6年1月26日(金)～28日(日)
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

智頭町立学校給食センター 電話 75-0581
智頭町教育委員会
智頭町学校給食協議会
(社)智頭町学校給食会