



2023年

1月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
給食について考えよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価			献立のテーマとメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		塩分 g
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	23	月	ごはん		ほうれんそう オムレツ	ブロッコリーカレー らっきょうサラダ		たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが なし キャベツ だいこん	ごめ じゃがいも さとう らっきょう	あぶら	小学校 665	小学校 21.5	小学校 19.0	小学校 2.4	●食べ物クイズ～わたしはだれでしょう!?～今日の献立に使われていて、花が咲くと薄い黄色をしています。でも、この食べ物は花が開く前に収穫しないとダメです。なぜなら、花のつぼみを食べるからです。わかりましたか?正解は、ブロッコリーです。今日は、人気のカレーにブロッコリーをたくさん入れています。	

1月24日～30日は全国学校給食週間です!

智頭町のふるさと献立			/	ホンモロコの カレー揚げ	はっほうじゅ 八宝汁 さんさい きりほしだいこん ふく に 山菜と切干大根の含め煮		ホンモロコ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きくらげ えのきたけ わらび たけのこ だいこん	ごめ ごめこ さとう こんにやく	あぶら でんぷん	622	25.2	17.1	2.2	●智頭町のふるさと献立について…今日は、八頭郡の「我が家の自慢料理コンクール」で優秀賞に選ばれた「八宝汁」です。智頭小学校6年 小宮山 恵さんが考えてくれました。ポイントは、「地元の食材をたくさん使った具だくさんの汁物です。とろみがついているので、寒い時期にぴったりで体が温まります。」
24	火	ごはん					さば	とりにく	にんじん	しょうが しいたけ キャベツ	ごめ ごめこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	757	30.4	19.7	2.8	
八頭町のふるさと献立			/	とりにく 鶏肉の なし 梨ソースかけ	さんしゆ 三種のきのこの ハヤシライス だいこん 大根サラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ だいこん	ごめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	726	27.3	25.2	2.4	●八頭町のふるさと献立について…今日は、八頭町のふるさと献立です。八頭町で採れた旬の野菜やきのこをたっぷり使ったメニューです。梨ソースに使っている梨ピューレは、八頭工房さんが地元の梨を加工して作っています。味わって食べて下さいね。
25	水	ごはん					さば	とりにく	にんじん	しょうが しいたけ キャベツ	ごめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	883	32.4	29.5	3.0	
若桜町のふるさと献立			/	さば天	さばてん えごま入り ブロッコリーサラダ		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ キャベツ	ごめ さとう でんぷん うどん	あぶら えごま さとう	627	27.8	27.5	3.2	●若桜町のふるさと献立について…今日は、若桜町のふるさと献立です。さばを塩さばにすると日持ちが良くなります。若桜町では、おかし塩さばを天ぷらにしてうどんにのせた「さば天うどん」がよく食べられていたそうです。
26	木	だいせんこむぎ 大山小麦 こがた 小型 コッペパン					さば	とりにく	にんじん	しょうが しいたけ キャベツ	ごめ さとう でんぷん うどん	あぶら えごま さとう	790	34.3	33.4	4.1	
鳥取市のふるさと献立			/	さきゅう 砂丘らっきょう から のピリ辛そば	あごちくわ のすまし汁 ごしきあ 五色和え		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが しろうぎ えのきたけ もやし	ごめ さとう コーン きくらげ	ごまあぶら	612	24.7	15.9	2.4	●鳥取市のふるさと献立について…今日は、鳥取市のふるさと献立です。五色和えは、5つの食材が入っていてきくらげは、鳥取市鹿野町産のきくらげです。らっきょうは、鳥取県を代表する特産物で生産100年以上の歴史があります。
27	金	ごはん					さば	とりにく	にんじん	しょうが しいたけ キャベツ	ごめ さとう コーン きくらげ	ごまあぶら	745	29.7	18.2	3.0	
岩美町のふるさと献立			/	ばばちゃん から揚げ	かにたまスープ しろ 白ねぎのみそ炒め		タナカゲゲ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろうぎ キャベツ しょうが にんにく	ごめ さとう ごめこ でんぷん	あぶら	603	27.4	15.4	2.1	●岩美町のふるさと献立について…今日は、岩美町のふるさと献立です。岩美町でたくさん水揚げされる「ばばちゃん」は、顔の雰囲気がおばあさんの顔によく似ているので、漁師の間で「ばばちゃん」と呼ばれるようになりました。くせがなく淡泊な味わいです。
30	月	ごはん					さば	とりにく	にんじん	しょうが しいたけ キャベツ	ごめ さとう ごめこ でんぷん	あぶら	733	33.0	17.5	2.7	
調理員リクエスト献立			/	てまき 手巻きの具 (たまご) (ウインナー)	いわしのつみれ汁 てまき 手巻きの具 (ツナサラダ)		ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん しろうぎ キャベツ	ごめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	661	29.5	20.5	2.4	●調理員リクエスト献立について…今日は、給食センター調理員リクエスト献立です。調理員さんのメッセージです。「ジャジャジャーン久しぶりの登場の手巻き寿司です。ご飯の量と具を考えながら自己流に巻いて巻いてみてね!きつといつも以上に美味しい給食になりますよ!」
31	月	てまき 手巻き寿司					さば	とりにく	にんじん	しょうが しいたけ キャベツ	ごめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	794	34.9	23.2	2.9	

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。