

2022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

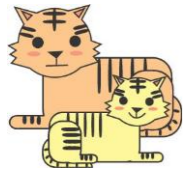
今月の旬の食べ物



※ 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	食べ物のはたらき						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						
	11火	ごはん		まつかぜや松風焼き	わかめと豆腐のすまし汁 筑前煮		ぶたにく とりにく たまご みぞ とうふ ちくわ おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	しょうが たまねぎ えだまめ しめじ たけのこ だいこん しいたけ	ごめ さとう こんにやく	あぶら ごま	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	763 32.8 20.6 2.8	●今月のめあてについて…今月のめあては、「給食について考えよう」です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事の提供はもちろん、健全な食生活を営むために必要な役割について学ぶ場となっています。給食の長い歴史を振り返り、その役割や大切さについて考える1ヶ月にしましょう。
	12水	お正月料理献立 ごはん		にしんの昆布煮	しらたまごに白玉雑煮 七福なます	だいだいの豆乳ムース	にしん とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ とうにゅう	にんじん せり だいこん れんこん	はくさい ごぼう だいこん れんこん	ごめ もち さとう だいだいのムース	ごま	761 28.3 25.6 1.9	952 35.2 31.8 2.5	●雑煮について…地域によって様々な味があります。関西では、丸もちで味噌味。関東では、四角もちですまし汁が多いと言われています。みなさんのお家ではどんな雑煮ですか？今日は、地元の野菜を沢山入れた雑煮にしました。			
	13木	こがた小型 コッペパン		あじのフライ	焼きスパゲティー 白菜のサラダ		あじ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい コーン	キャベツ たまねぎ はくさい コーン	コッペパン こむぎこ パンこ	あぶら	623 27.2 21.6 3.3	797 34.1 26.1 4.4	●焼きスパゲティーについて…スパゲティーの麺で、ソース焼きそばを作りました。スパゲティーの乾麺を茹でて使うことによって、中華麺の焼きそばより伸びにくくなります。			
	14金	キムタク ごはん		野菜しゅうまい	もずく入り味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物		ベーコン とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう もずく ねぎ さつまあげ	にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな	はくさい だいこん えのきたけ もやし キャベツ エリンギ	ごめ ごまあぶら	あぶら	601 20.0 17.9 3.5	730 23.8 20.7 4.4	●キムタクごはんについて…2002年に、長野県の栄養士によって地域に伝わるたくあんなどの漬物をおいしく食べてもらおうとたくあんとキムチを組み合わせて作ったのが始まりです。給食で人気のメニューです。			
	17月	ごはん		とりむね肉の油淋鶏	スーミータン ビーフン炒め		とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが えのきたけ しいたけ もやし	しろうねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ しいたけ もやし	ごめ さとう ビーフン キャベツ	あぶら ごまあぶら	691 30.2 20.1 3.2	845 36.8 23.6 4.1	●油淋鶏について…油淋鶏は、中国料理のひとつです。ユーリンは「油をまわしかけて揚げる」、チーは「鶏肉」のことです。中華料理は、料理名の漢字を見るとどんな食材をどんな風に調理したのか分かりやすいですよ。			
	18火	カミカミ献立 むぎ麦ごはん		いわしの梅煮	なめこのお汁 里芋の揚げ煮		いわし かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ うめ しょうが	なめこ えのきたけ だいこん たけのこ	ごめ むぎ さといも さとう でんぶん	あぶら	673 27.7 23.3 2.6	835 34.5 28.2 3.3	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よく噛んで食べると消化を助けるなど、体に良いことがたくさんあります。一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。			
	19水	食育の日献立 ごはん		King Boo ステーキ	やずめぐじの八頭の恵み汁 ビーンズサラダ		ぶたにく あぶらあげ ツナ みぞ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ にんにく たけのこ だいこん はくさい しめじ キャベツ	ごめ きゅうり	あぶら ノンエッグマヨネーズ	669 26.9 23.5 2.1	818 33 28 3	●King Booステーキについて…鳥取県生まれの原木しいたけ「菌興115」は、八頭町の地で栽培されています。大きくなると「鳥取茸王」という椎茸の王様に成長します。今日は、その原木しいたけをサイコロ状にして豚肉と一緒にステーキにしました。			
	20木	アップルパン		白身魚のトマトチーズ焼き	カレースープ ブロッコリー サラダ		メルルーサー ウインナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ カリフラワー えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも りんご	あぶら	621 29.2 23.1 3.7	757 35 27 5	●身じたくを整えよう!!…給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。帽子から髪の毛が出ていませんか？マスクで鼻と口をしっかりと閉めていますか？今一度しっかりと確認をしましょう。			

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



2022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					
	21金	ご飯		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	白ねぎのスープ チャプチェ		とうふ ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ コーン	たまねぎ しめじ はくさい しろねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 637	小学校 19.8	小学校 19.4	小学校 2.4	●白ねぎについて…県内で栽培が盛んな野菜のひとつで、品種を変えて栽培することで、1年中食べることができます。ねぎ特有のぬめり成分はやわらかさと甘みのもとです。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です！

智頭の味献立	24月	ご飯		若鶏肉の諏訪泉香味焼き	じゃぶ汁 富沢きくらげの炒め物		とりにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん こまつな	はくさい ごぼう しろねぎ きくらげ たけのこ もやし	こめ さとう ふ こんにやく	あぶら ごまあぶら	690 845	34.1 41.7	18.4 21.4	3.2 4.0	●智頭の味献立について…富沢きくらげは、廃校になった富沢小学校を利用して作られています。すべて手作業で収穫されたきくらげは、肉厚が大きく、食物繊維などの栄養がたっぷりです。智頭町にある諏訪酒造の日本酒の銘柄「諏訪泉」の酒粕を使ったかす汁も味わってくださいね。
若桜の味献立	25火	ご飯		若桜牛肉入りごぼうミートローフ	白菜スープ プッチっと若桜のえごまサラダ		しかにく ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ コーン えだまめ はくさい キャベツ	こめ パンこ さとう えごま	あぶら ごまあぶら	609 742	25.1 30.2	15.3 17.4	2.4 3.0	●若桜の味献立について…今日は、我が家の自慢料理コンクールで優秀賞に選ばれた、若桜学園5年 成川永樹さんが考えた料理です。給食では、自然豊かな若桜で育ったこだわりの牛肉を使用しました。若桜特産品のえごまサラダの食感も楽しんでください。
八頭の味献立	26水	ご飯		ホンモロコの甘辛だれ	大江のかきたま汁 キノビヨのごま酢和え		ホンモロコ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ もやし えだまめ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	647 790	28.0 33.9	16.0 18.3	2.5 3.1	●八頭の味献立について…ホンモロコは、骨がやわらかく淡水魚特有の匂いがなく、淡白で上品な味わいです。八頭町で養殖されています。そして、大江の天美卵を使ったお汁、キノコが入った和え物など八頭の味たっぷりです。
児童作成献立	27木	コッペパン		きのこソースハンバーグ	冬もへっちゃら!! ぼかぼかパンキンポタージュ オクトパスすすすのもの	梨ゼリー	とりにく ぶたにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう わかめ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ きゅうり キャベツ なし	こめ さとう でんぶん	ごま	645 786	26.4 31.8	21.9 25.8	4.1 5.2	●児童作成献立について…今日は、郡家西小学校6年1組2班が作成した「冬もへっちゃら献立」です。おすすめポイント：「寒い冬がまだ続くので、寒さに負けないような献立にし、献立名もみんなで話し合い決めました。」
児童作成献立	28金	ご飯		さばの味噌煮	豚汁 海藻サラダ		さば みそ ぶたにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ のり	いんげん にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ みずな	こめ さといも こんにやく キャベツ	ごま ごまあぶら	676 844	27.0 33.6	21.8 26.8	3.0 3.8	●児童作成献立について…八東小学校6年花木蒼唯さんが考えてくれました。工夫した所は、たくさんの野菜を使い、バランスよく栄養素を取り入れたところです。
児童作成献立	31月	ご飯		鶏肉の唐揚げ	根菜のポトフ にんじんとキャベツのサラダ	りんご	とりにく ウインナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん しろねぎ キャベツ りんご	こめ でんぶん じゃがいも にんにく	あぶら	726 890	25.1 30.2	24.3 28.9	2.2 2.7	●児童作成献立について…郡家西小学校6年2組1班が作成した「旬の食材おいしい献立」です。1月が旬の食材をたくさん取り入れました。旬の味覚を味わってみてくださいね。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。