



2024年

1月予定献立表

※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 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



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	たんぱく質	脂質	塩分					
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g					
お正月料理献立																						
	9	火	ごはん		はまちの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		はまち とり	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう しるねぎ だいこん しょうが	ごめ さとう てんぷん しらたまもち	ごま	小学校	小学校	小学校	小学校			●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、丸いもちで味噌味。関東では、四角い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お雑煮ですか?今日は、地元の野菜をたくさん入れた雑煮にしました。		
	10	水	ごはん		キャベツメンチカツ	白菜のみそ汁 きんぴらごぼう		とり ぶた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん しめじ しろうおぎ ごぼう	ごめ さとう こんにやく あぶら	ごま ごまあぶら あぶら	小学校	中学校	中学校	中学校	631	20.3	19.1	2.0	●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、健康な食生活を送る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。
郡家西小おすすめ																						
	11	木	ごはん	小型揚げパン	ぎょうざ	ラーメン らっきょうサラダ		とり ぶた かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ コーン しるねぎ きゅうり だいこん らっきょう	コッペパン ラーメン ごむぎこ てんぷん さとう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	557	21.4	21.3	3.1	●郡家西小のおすすめ献立について…今日は郡家西小学校給食委員会のおすすめ献立です。西小学校のみんなの好きな食べ物アンケートで人気の献立を組み合わせています。鳥取県特産物の「らっきょうサラダ」味わってください。
	12	金	ごはん		がんもの詰め煮	けんちん汁 ささみ和え		とり とうふ くるめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しろうおぎ もやし キャベツ	ごめ さとう さとうもろこし こんにやく しょうゆ しょうじ	あぶら ドレッシング	小学校	小学校	小学校	小学校	628	22.1	20.8	2.2	●ささみについて…ささみは鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。笹の形に似ていることから「ささみ」と名前がついたそうです。今日はごまの風味がきたいささみ和えにしました。
	15	月	ごはん		マーボーミックス	コーンたまごスープ 春雨サラダ		ぶた たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しょうが コーン きゅうり もやし	ごめ さとう てんぷん はるさめ	ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	590	18.5	14.6	2.4	●マーボーミックスについて…マーボーミックスは、八頭給食センターオリジナルの献立です。厚揚げ・大根・たまねぎが入っています。いろいろな食材が入っているので、食感も楽しんでみてください。
	16	火	ごはん		いかフライ	豚汁 ひじきの炒り煮		ぶた いか さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう えのきたけ しろうおぎ しいたけ	ごめ ごむぎこ パンこ てんぷん さとう こんにやく	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	590	21.2	15.0	2.1	●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おっていますか?今一度しっかりと確認をしましょう。
	17	水	ごはん		豆腐ハンバーグのあんかけ	いわしのつみれ汁 三色和え		とうふ とり いわし たら おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが はくさい だいこん しろうおぎ もやし	ごめ さとう てんぷん	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	592	22.2	14.6	2.3	●いわしについて…いわしのような背の青い魚には、DHAやEPAという血液の流れを良くし脳の働きを活発にする脂が多く含まれています。背の青い魚にはいわしの他にあじやさば、さんまなどがあります。
カミカミ献立																						
	18	木	ごはん	大山小麦 コッペパン	フランフルト	白菜のクリーム煮 切干大根のかみかみサラダ		フランフルト とり ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しろうおぎ エリンギ キャベツ だいこん	コッペパン さとう ごむぎこ	ドレッシング	小学校	小学校	小学校	小学校	582	27.4	22.3	3.0	●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。
食育の日献立																						
	19	金	ごはん		鶏肉とごぼうのみそがらめ	きのこのすまし汁 ゆかり和え		とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかし しろうおぎ キャベツ もやし	ごぼう しょうが えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ	ごめ ごめ てんぷん さとう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	602	20.7	16.4	2.3	●食育の日献立について…毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。今日は、鳥取県産の鶏肉と八頭町産のきのこを使っています。

※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。



2024年

1月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
給食について考えよう

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

〇〇〇学校

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						
	22	月	ご飯		しゅうまい	春雨スープ 中華サラダ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ もやし しょうが	ごめ こむぎこ パンこ でんぶん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	小学校 601	小学校 18.2	小学校 17.3	小学校 1.9	春雨について…春雨は何かから作られているのでしょうか?①小麦粉②米粉③じゃがいもやさつまいもなどのでんぶん。正解は③です。給食では春雨をスープやサラダに使っています。	
	23	火	ご飯		いわしのしょうが煮	厚揚げのみそ汁 もやしのしょうが炒め		いわし ぶたにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しめじ しろねび しょうが もやし	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら	中学校 744	中学校 22.3	中学校 21.4	中学校 2.4		厚揚げについて…厚揚げは豆腐を厚く切って水切りし油であげたもので、大豆からできる食べ物です。日本では、大豆をそのまま食べるだけではなく、いろいろな大豆製品に加工して食べてきました。みそ、しょうゆ、納豆、油揚げなどおいしくて栄養も豊富で、日本人の食生活に欠かせないものになっています。給食を食べる時に大豆製品を探してみてくださいね。

1月24日～30日は全国学校給食週間です!

八頭町のふるさと献立			24	水	ご飯	ホンモロコの 甘辛揚げ	大江のかきたま汁 大根サラダ	ホンモロコ おろこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	ごぼう しょうが たまねぎ えのきだけ だいこん	ごめ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	638	19.8	20.1	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。八頭町で採れたホンモロコを揚げて甘辛く味付けしました。サラダは旬のだいこんやにんじんをたっぷり使っただいこんサラダです。
若桜町のふるさと献立			25	木	ナチュラルポークと 大豆のドライカレー	白菜スープ えごまのプチプチサラダ	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ さとう でんぶん	あぶら えごま	558	23.3	23.5	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。若桜町吉川で育ったナチュラルポークを使ったドライカレー、プチプチとした食感のえごまを使ったサラダです。若桜町の味を味わってください。	
智頭町のふるさと献立			26	金	鶏肉の諏訪泉 酒かす焼き	大根のみそ汁 富澤さくらげ入りキムチ炒め	とりにく あぶらあげ ツナ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しめじ しろねび キムチ さくらげ もやし	ごめ さとう	ごまあぶら	589	28.3	14.6	2.2	●智頭町のふるさと献立について…今日は、智頭町のふるさと献立です。鶏肉の下味に智頭町の酒かすを使ったり、以前小学校だったところで栽培されているさくらげを使ったりした献立です。智頭の味を味わってください。	
岩美町のふるさと献立			29	月	さわらの ねぎだれかけ	かに入り豆腐のすまし汁 大根の甘辛煮	さわら かに どうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しろねび たまねぎ しょうが えのきだけ だいこん	ごめ さとう	あぶら	582	23.5	14.7	2.0	●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、かにやさわらを取り入れました。海の幸豊富な給食を味わってください。	
鳥取市のふるさと献立			30	火	砂丘らっきょうの ピリ辛そばろ	豆乳みそ汁 わかめサラダ	ぶたにく とりにく どうにゅう みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん コーン らっきょう	たまねぎ しょうが しろねび はくさい だいこん えのきだけ キャベツ	ごめ さとう	ごまあぶら ドレッシング	592	21.3	14.5	2.5	●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。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。今日はひき肉と一緒にピリ辛味に仕上げました。	
岩美町のふるさと献立			31	水	白身魚の ハーブ焼き	たまねぎ ブロッコリーカレー コールスロー	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん コーン	ごめ パンこ じゃがいも あぶら	ノンメグアボロース オリーブあぶら	677	26.8	20.8	2.1	●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、薄い黄色の花が咲きます。でも、この食べ物は花が開く前に収穫しないといけません。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。	

※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。