



2025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	木	大山小麦 アップルパン		白身魚の チーズ焼き	カレースープ ブロッコリーのサラダ		メルルーサ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ しいたけ キャベツ えだまめ だいこん	コッペパン じゃがいも	ごま ドレッシング	小学校 654	小学校 31.1	小学校 24.0	小学校 3.2	●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イケません。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。鳥取県産のブロッコリーを使ったブロッコリー-サラダです。

1月24日～30日は全国学校給食週間です!

韓国姉妹都市献立			24	金	星空舞ご飯	ヤンニョムチキン	テンジャンク (みそ汁)	韓国産のり	とりにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	にんにく えのきたけ だいこん たまねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま はちみつ	742 883	28.3 32.3	27.9 31.4	2.7 3.2	●韓国姉妹都市献立について…今日は、八頭町と国際交流姉妹都市がある韓国の料理です。ヤンニョムチキンは、コチュジャン(とうがらしみそ)、にんにく、砂糖などから作った甘いソースで味付けされたフライドチキンです。テンジャンクとは、韓国語でみそ汁のことで、ナムルは和え物のことです。他にごま油のきいた韓国のりを取り入れました。
八頭町のふるさと献立							27	月	星空舞ご飯	とりにく 鶏肉の照り焼き	大江たまごのスープ ライダーマカロニの ビーンズ煮	とりにく たまご だいず ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな トマト	しょうが コーン たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく	こめ でんぶん さとう マカロニ	あぶら	714 863	25.0 29.7
有機農産物献立			28	火	きぬむすめ ご飯	サーモンの諏訪泉 酒かす焼き	有機だいこんと 塩麴のスープ 有機さつまいもと らっきょうのサラダ	いよかん ゼリー	サーモン ベーコン ハム みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ しろねぎ らっきょう	こめ さつまいも さとう いよかんゼリー	ノンエッグマヨネーズ	648 786	29.9 36.2	17.9 20.5	2.0 2.7	●有機農産物について…有機農産物とは農薬や化学肥料を使わず、自然に優しい、安全な方法で作られた野菜を言います。八頭町でも有機農産物を作る取り組みが行われています。今日のきぬむすめご飯、だいこん、しろねぎ、さつまいもが有機農産物です。
鳥取東部献立			29	水	星空舞たご飯	ばばちゃんの から揚げ	はくさいと里いものみそ汁 わかさぎごまのプチプチサラダ	たこ ばばちゃん とうふ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー	しょうが えだまめ えのきたけ はくさい しろねぎ キャベツ コーン	こめ さといも でんぶん こめこ さとう	あぶら えごま	648 786	29.9 36.2	17.9 20.5	2.0 2.7	●鳥取東部献立について…山と海の自然に恵まれた鳥取東部にはどんな食材があるのでしょうか。今日は若桜町の「えごま」、岩美町の「たこ」、「ばばちゃん」そして地元八頭町産の白ねぎやえのきたけなどを取り入れた献立にしました。地元の恵みに感謝していただきましょう。	
船岡小リクエスト献立			30	木	まるがた 丸型パン	ハンバーグ (一食ケチャップ)	冬野菜のおかずスープ コールスロー	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ だいず	にんじん	はくさい だいこん しろねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン パンこ こむぎこ	ドレッシング	650 761	28.3 31.9	26.8 29.3	3.7 4.4	●船岡小のおすすめ献立について…今日は船岡小学校のおすすめ献立です。栄養満点の野菜を使用したコールスローと、ハンバーグ、冬野菜のおかずスープを付けました。真ん中に切れ目を入れた丸いパンにハンバーグとコールスローをはさめば野菜たっぷりハンバーガーになります。ぜひ試してみてください。	
	31	金	星空舞ご飯		あじフライ	すき焼き はりはり和え	あじ ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう のり	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう はくさい しろねぎ キャベツ たくあん	こめ こんにやく さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら ごま	636 771	25.7 30.5	18.5 24.1	2.5 3.0	●あじについて…あじは、「味がよいからあじという名前がついた」といわれるほど、うま味成分がたっぷり味の良さが魅力の魚です。脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにする成分も多く含まれています。カリッと揚がったあじフライを食べてください。	

※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。