



2026年

## 1月予定献立表

※ 太字は八頭町の産です。

☆ 今月のめあて ☆  
給食について考えようかわらしやくしゅうくわくきうどうじゅうりゅう  
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

かわらしやくしゅうくわくきうどうじゅうりゅう  
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(筋)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのものになる(黄)		たんぱく質	脂質	塩分		
								第一群	第二群	第三群	第四群	第五群	第六群					
	9	金	菜めし		豆腐ハンバーグ	小松菜のみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき みそ	にんじん こまつな ひろしまな きょうな だいこん えのきだけ	ごぼう たまねぎ えだまめ だいこん えのきだけ	こめ こんにゃく さとう パンこ	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	●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か月にしましょう。
	13	火	きぬむすめ ご飯(有機)		はまちの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		はまち とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょが はくさい ごぼう しろねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん しらたまもち	ごま	650 786	26.6 32.1	17.5 19.7	1.9 2.6	●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、丸いもちでみそ味。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。
	14	水	ご飯		野菜入りしゅまい	わかめスープ 焼肉		とりにく ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう ほれんそう みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし	しろねぎ コーン たまねぎ キャベツ にんにく もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	594 746	24.7 30.4	15.3 18.0	2.2 2.8	●焼肉について…給食の焼肉は野菜もたくさん入っていますが、しょうが・にんにく・八頭町産のみそや梨ピューレを入れた手作りのたれで味付けをしています。ごま油で炒めているので風味も良く食べられます。
	15	木	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	さつまいものシチュー ブロッコリーのサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ブロッコリー	にんじん コーン	しょが はくさい しろねぎ ぶなねじ キャベツ	コッペパン ドレッシング	さつまいも	634 788	28.2 34.4	25.0 29.7	3.1 4.0	●たのもの食べ物クイズ～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。冬が旬のブロッコリーを使ったブロッコリーーサラダです。
	16	金	ご飯		揚げ出し豆腐の そぼろあん	かぶのみそ汁 きんぴらごぼう		とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こまつな いんげん とうがらし	にんじん かぶ たまねぎ ごぼう	しょが あぶら さとう でんぶん こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	637 789	23.9 29.2	19.5 24.1	2.1 2.6	●豆腐について…揚げ出し豆腐の豆腐は、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して栄養も豊富で、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下さいね。	
	19	月	きぬむすめ ご飯(有機)		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	あご竹輪のすまし汁 三色ごま和え		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ じろねぎ にんにく しょが グリーンピース キャベツ らっきょう	こめ さとう ごま	ごまあぶら	587 708	22.5 26.2	15.7 17.7	2.3 3.0	●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、鳥取県や、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、鳥取県産のらっきょう、にんにく、豆腐、とびうお、八頭町産の米、にんじん、しろねぎ、えのきだけを使っています。
	20	火	ご飯		トマトオムレツ	ブロッコリーカレー 海そうサラダ		ぶたにく とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかれ くきわかれ こんぶ ふのり ときのり	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょが キャベツ えだまめ	こめ じやがいも	あぶら	662 823	24.0 28.8	19.9 24.4	2.6 3.3	●海について…わかめやひじきなどの海そうには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがよく含まれています。血液中のコレステロールや血圧を下げたり、血糖値の上昇を抑えたりする働きがあります。毎日の食事に取り入れたい食品です。
	21	水	ご飯		ホキフライ	豆腐のみそ汁 いりどり		ホキ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいだけ しろねぎ れんこん	こめ さといも パンこ さとう	あぶら	610 737	23.9 28.4	16.5 18.8	1.9 2.6	●お米クイズ!!…ご飯はお米を炊いたものですが、お茶碗1杯に、お米はおよそ何粒入っているでしょうか？① 330粒②3,300粒③33,000粒 正解は、②です。茶碗1杯におよそ3,300粒ほど入っています。給食では、八頭町産のお米を使用しています。
	22	木	大山小麦 小型 コッペパン		ポテトとお米の ささみカツ	牛骨ラーメン だいこんサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん コーン たけのこ	もやし だいこん たまねぎ しろねぎ きくらげ はくさい	コッペパン ドレッシング じやがいも こめこ ラーメン	563 700	27.7 33.6	16.7 19.7	3.6 4.7	●身じたぐを整えよう!!…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おっていますか？今一度しっかり確認をしましょう。	

※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。



2026年

## 1月予定献立表

※ 太字は八頭町の産です。

☆ 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)

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(筋)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのものになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
23 金	星空舞ご飯	ホンモロコの甘辛揚げ	ホンモロコの甘辛揚げ	さわわにわん 沢煮椀	いっしょく一食 ゆずかつお ドレッシング ハム	ほんもろこ ぶたにく ハム	きゅうにゅう にんじん ブロッコリー	ごぼう じょうが えのきだけ じろねぎ キャベツ だいこん	ごめ でんぶん ごめこ さとう こんにゃく	あぶら	小学校 596 719	小学校 21.3 24.8	小学校 14.8 16.7	小学校 2.7 3.2	●ふるさとの特産品について…八頭町にはたくさんの特産品があります。今日はその中の1つ、ホンモロコを使った献立です。八頭町の休耕田を利用して養殖されたホンモロコを揚げて甘辛く味付けしました。他の給食では食べられない八頭町ならではのホンモロコを味わってください。		

毎年 1月24日～30日は全国学校給食週間です！

鳥取の味献立	26 月	星空舞ご飯	境港サーモンの塩焼き	諏訪泉酒かす汁 だいこんのべっこ煮	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん えのきだけ じろねぎ はくさい えだまめ	にんじん こまつな ブロッコリー	ごめ こんにゃく さとう	あぶら	小学校 592 712	小学校 26.1 31.2	中学校 16.3 18.5	中学校 2.5 3.3	●鳥取の味献立について…山と海の自然に恵まれた鳥取県にはどんな食材があるのでしょうか。今日はたくさんある食材の中から、境港沖で養殖されている「サーモン(銀鮭)」や八頭町智頭町の酒蔵で作られているお酒の「酒かす」、八頭町産の「だいこん」を使った献立にしました。お米は「星空舞」です。それぞれの町の景色を思い浮かべながら食べてみてください。そして地元の恵みに感謝していただきましょう。
有機農産物献立	27 火	きぬむすめご飯(有機)	鳥取大豆のドライカレー	隼ライダーのスープ 有機さつまいもとらっきょうのサラダ	ぶたにく ウインナー ハム	ぎゅうにゅう だいす ウインナー ハム	にんじん こまつな ブロッコリー	ごめ マカロニ さつまいも	あぶら	小学校 719	中学校 23.7	中学校 24.1	中学校 2.2	●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ないで、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。きぬむすめ(米)、にんじん、だいこん、白ねぎ、さつまいもが有機農産物です。今日は車輪型のマカロニを使ったスープや、県産大豆を使ったドライカレーやサラダにそれぞれ使用しています。
韓国姉妹都市献立	28 水	星空舞ご飯	ヤンニョムチキン	大江卵のトック 有機だいこんのナムル	とりにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう ほれんそう とうがらし	にんじん たまねぎ しろねぎ じいだけ	ごめ ごめこ たまねぎ さとう トック	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 743	中学校 25.6	中学校 25.3	中学校 2.4	●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辛いソースで味付けされたフライドチキンです。トックとは、うるち米で作られたおもちのことと、特に正月に食べる雑煮風の汁物(トックク)の材料として有名です。ナムルは和え物のことと、今日はだいこんとほうれんそうのナムルにしました。
世界の料理献立～イタリア～	29 木	大山小麦 コッペパン	じゃがいものスープ ミラノ風カツレツ ポルポサラダ(たこ)	パンナコッタ風デザート(みかんソース) ポルポサラダ(たこ)	たこ パンナコッタ風デザート(みかんソース) ポルポサラダ(たこ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ しろねぎ キャベツ	コッペパン パンこ パンナコッタ風デザート	あぶら	小学校 883	中学校 29.8	中学校 28.9	中学校 2.9	●世界の料理献立～イタリア～…今年の2月に開催される冬季オリンピックの開催地「イタリア」の料理を取り入れました。ミラノ風カツレツは、イタリア北部ミラノの名物料理です。薄く伸ばした肉に粉チーズを加えたパン粉をまぶし揚げ焼きにします。今日ははとことひよこ豆や赤インゲン豆、青えんどう豆を入れたカラフルなサラダにしました。パンナコッタ風のデザートもあります。楽しい給食時間を過ごしてください。
ふるさと山の幸献立	30 金	星空舞ご飯	やまめのごまだれかけ	さといものみそ汁 切干大根のソース炒め	やまめ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん もやし	ごめ こめこ でんぶん さといも	あぶら	小学校 662	中学校 27.3	中学校 19.6	中学校 2.8	●ふるさと山の幸献立について…今日は、私都やまめ養殖組合さんが育てた「やまめ」を油で揚げてごまだれかけにしました。またさといもを使ったみそ汁に、切干大根を焼きそば風に味付けしてソース炒めにしました。同じ食材でも揚げたり焼いたり蒸したりと調理方法や、ソース炒めで工夫したりしていろんな料理が楽しめます。いろいろな料理や味を楽しめて食べてください。

※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。