



2026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					
	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 みぞ	にんじん ごまつな たまねぎ ひろしまな きょうな だいこんば	ごぼう たまねぎ えだまめ だいこん えのきたけ	こめ こんにやく さとう パンこ	あぶら	小学校 中学校 74.3	小学校 中学校 27.1	小学校 中学校 18.7	小学校 中学校 3.5	●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。
	お正月献立																	●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。
	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	しょうが 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 19.9	1.9 2.6	●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。
	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 みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ キャベツ しょうが 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	●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ダメなんです。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。冬が旬のブロッコリーを使ったブロッコリーサラダです。
	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	にんじん ブロッコリー	しょうが はくさい しろねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン	コッペパン さつまいも	ドレッシング	634 788	28.2 34.4	25.0 29.7	3.1 4.0	●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。
	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 みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん とうがらし	しょうが かぶ たまねぎ いんげん ごぼう	こめ さとう でんぶん ごま こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	637 789	23.9 29.2	19.5 24.1	2.1 2.6	●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、えのきたけを使っています。
	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 とうふ あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな とうがらし	たまねぎ えのきたけ しろねぎ にんにく しょうが 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 ごま	587 708	22.5 26.2	15.7 17.7	2.3 3.0	●海そうについて…わかめやひじきなどの海そうには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。血液の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。
	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 わかめ きんぴら ふり とさかのり	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら	662 823	24.0 28.8	19.9 24.4	2.6 3.3	●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。
	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 みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいたけ しろねぎ れんこん	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら パンこ こむぎこ	610 737	23.9 28.4	16.5 18.8	1.9 2.6	●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。
	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 じゃがいも こめこ ラーメン	ドレッシング	563 700	27.7 33.6	16.7 19.7	3.6 4.7	

※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	たんぱく質	脂質	塩分	
	23	金	ほしぞらまい 星空舞ご飯		ホンモロコの 甘辛揚げ	さわにわん 沢煮桃 おんやさい 温野菜サラダ	いっしょく ゆずかつお ドレッシング	ほんもろこ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	ごぼう しょうが えのきだけ しろうおぎ キャベツ だいこん	こめ でんぶん こめ さとう こんにゃく	あぶら	小学校 596	小学校 21.3	小学校 14.8	小学校 2.7	●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。	
													中学校 719	中学校 24.8	中学校 16.7	中学校 3.2		

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					境港サーモンの塩焼き	すわいずみ さけ 酒かす汁 だいこんのべっこう煮	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ だいこん しろうおぎ はくさい えだまめ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	592	26.1	16.3	2.5	●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）」や八頭郡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す。
26	月	ほしぞらまい はん 星空舞ご飯											712	31.2	18.5	3.3	
有機農産物献立					とっとりだいず 鳥取大豆のドライカレー	はるたま 準ライダーのスープ 有機さつまいもとらっきょうのサラダ	ぶたにく だいず ウインナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しろうおぎ ぶなしくじ にんにく たまねぎ らっきょう ブロッコリー	こめ マカロニ さつまいも	あぶら ノンオイルマヨネーズ	719	23.7	24.1	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。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。
27	火	きぬむすめ はん ご飯（有機）											881	28.5	28.6	2.6	
韓国姉妹都市献立					ヤンニョムチキン	お 大江卵のトック 有機だいこんのナムル	とり ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しろうおぎ しいたけ	こめ でんぶん こめこ はちみつ さとう トック	あぶら ごま ごまあぶら	743	25.6	25.3	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で、特にお正月に食べる雑煮風の汁物（トック）の材料として有名です。ナムルは和え物のことで、今日はだいこんとほうれんそうのナムルにしました。
28	水	ほしぞらまい はん 星空舞ご飯											883	29.8	28.9	2.9	
世界の料理献立～イタリア～					ミラノ風カツレツ	じゃがいものスープ ミラノ風デザート（みかんソース） ボルボサラダ（たこ）	パンナコッタ ぶたにく ひよこめ えんどうまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ しろうおぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ パンナコッタ風デザート	ドレッシング	588	26.1	22.4	2.7	●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。今日は給食用にアレンジしてあります。また、ボルボとはイタリア語で「たこ」のことです。今日はたこ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。
29	木	だいせんこむ 大山小麦 コッペパン											727	32.1	26.4	3.5	
ふるさと山の幸献立					やまめの ごまだれかけ	さといものみそ汁 切り干し大根のソース炒め	やまめ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん もやし	こめ こめこ でんぶん さといも	あぶら ごま	662	27.3	19.6	2.8	●ふるさと山の幸献立について…今日は、私郡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、切り干し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、味付けを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んで食べてください。
30	金	ほしぞらまい はん 星空舞ご飯											768	30.5	20.7	3.3	

※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。