



1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。  
学校給食についての理解を深めましょう！

智頭町立学校給食センター  
担当 白間

新年、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立についてのメッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもとになる (黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
小学校中止	10	火	ご飯	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	はくさいと厚揚げのすまし汁 紅白なます	りんご(中)	とりにく だいす あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい もやし りんご だいこん	ごはん さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	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	小学校 中学校	乳製品	●紅白なますについて・・・おせち料理の一つである紅白なますの紅白の色は水引を表しており、平安と平和を表す縁起物です。根菜のようにしっかりと根をはるようにとの願ひも込められています。
	11	水	赤しそご飯	厚焼き卵のかにあんかけ	ぶり団子汁 さといものそぼろ煮		たまご かに ぶりだんご とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう あかしそ ねぎ にんじん	だいこん しろねぎ えだまめ えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん さといも	あぶら	614 715	26.4 29.7	17.6 18.6	326 342	3.2 3.7	緑黄色野菜	●さといもについて・・・親いもから子いも孫いもとたくさんつくことから、子孫繁栄を願っておせち料理に使われます。給食では、智頭町や鳥取市で作られたさといもを使っています。	
	12	木	ご飯	ポークメンチカツ	ビーフンスープ 黒豆サラダ		ぶたにく くろまめ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい ほししいたけ キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ ビーフン	あぶら ごま	722 822	24.1 26.6	28.1 29.6	298 310	1.7 1.9	魚介類	●黒豆について・・・黒豆は、「元気に働けますように」という願ひが込められた、おせちには欠かせない料理です。お正月に残った黒豆は、サラダやかき揚げ、蒸しパン等に入れてもおいしいです。	
	13	金	ご飯	さけのごまみそ焼き	白玉雑煮 切干大根のピリ辛炒め		さけ みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん みずな こまつな	はくさい しろねぎ きりほしだいこん たけのこ	ごはん しらたまもち さとう	ごま あぶら	588 703	25.7 30.3	13.3 14.6	349 377	2.3 2.8	海そう類	●〇〇〇 1月11日は『鏡開きの日』〇〇〇〇〇 鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには神様が宿っているので、刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったものは、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。 鏡もち・・・古代の鏡の形に似せて、丸く平たく作られていると言われていて、もちの上の「だいだい」には、家が代々続くようにという願ひが込められています。	
	16	月	コッペパン	おから入りミートローフ	冬野菜のミネストローネ カレーポテト	りんご(小)	ぶたにく おから たまご とりにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん スイートコーン りんご	コッペパン パンこ でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	619 730	27.3 31.9	21.1 24.1	320 342	3.3 4.1	種実類		
	17	火	麦ご飯	かぼちゃの豆乳コロッケ	さつま汁 ブロッコリーののり酢和え		ぶたにく とうにゅう さつまあげ みそ とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう のり かぼちゃ こまつな ほうれんそう だいこんな にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい ごぼう キャベツ	むぎ ごはん じゃがいも パンこ さとう さつまいも	あぶら	682 779	20.8 23.5	22.2 22.8	440 458	2.1 2.4	肉類	●麦ご飯について・・・大麦の食物繊維は、精白米の約20倍も多く、腸の働きを良くして便秘を改善してくれます。ご飯に混ぜて炊くだけでなく、スープやお菓子などに使うのもおすすめです。	
	18	水	ご飯	ちくわのツナマヨ焼き	きのこのすまし汁 白ねぎのスタミナ炒め		ちくわ まぐろ さかなそうめん ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ しろねぎ にんにく	ごはん さとう さとう	マヨネーズ あぶら	586 703	23.2 27.4	19.1 21.4	280 293	3.1 3.8	豆・豆製品	●きのこのこについて・・・鳥取県には、「日本きのこのセンター」というきのこの研究所があるほど、きのこの研究や栽培が盛んです。今日のすまし汁には、鳥取県産のきのこのこが3種類入っています。	
中学校2年中止	19	木	ご飯	氷温さばのしょうが焼き	だいこんのみそ汁 はくさいの煮びたし		さば あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうが だいこん しろねぎ はくさい	ごはん さとう さといも		602 716	27.6 32.2	17.9 19.9	373 402	2.4 2.8	果物	●食育の日献立について・・・毎月19日は「食育の日」です。地域の食への関心を高めるため、地産食材を特に多く取り入れた献立にしています。今日は、地域の野菜や、氷温さばを使いました。	
	20	金	ご飯	マーボー豆腐	野菜たっぷり春巻き かぶとキャベツの浅漬け		とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん にら かぶのは	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし にんにく かぶ しょうが	ごはん さとう こむぎこ おおむぎ でんぶん	あぶら	769 888	26.5 30.5	24.9 26.7	443 484	2.7 3.1	魚介類	●かぶについて・・・かぶは春の七草のひとつで「松(すずな)」とも言います。根には、消化を助ける働きがあり、葉にはビタミンやミネラルが豊富です。今日は、根と葉の両方を使いました。	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

\*智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。

\*毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です！口座の残高確認はお済みですか？(学校給食協議会事務局)