

お知らせ	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					家庭 でとって ほしい 食品	 献立についてのメッセージ 
								血・筋肉・骨・歯をつくる(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	9	金	ご飯		まさご揚げ	とりすき		とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン	こめ ながいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	種実類	
						くきわかめ和え		とりにく	ひじき	こまつな	たまねぎ	さとう ふ		—	—	—	—	—	肉類	
	13	火	大山の恵み コッペパン		卵焼き	白菜のクリーム煮	みかん	たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ	パン	あぶら	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校		
						スイートサラダ		おさかなソーセージ	チーズ	にんじん パセリ	しろねぎ	さとう	たまごぬきマヨネーズ	717	25.6	27.4	446	3.0		
								ウインナー		コーン きゅうり	はくさい	こむぎこ		869	30.2	31.8	495	3.6		
	14	水	ご飯		ハンバーグの きのこソースかけ	トマトと白菜のたまごスープ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	こめ	あぶら	571	22.2	16.6	334	2.5	魚介類	☆☆☆ きゅうメールについて ☆☆☆ 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。 右のQRコードからお入りいただけます。 
						豚肉とピーマンの 甘から炒め		たまご		ピーマン	ほししいたけ	パンこ こむぎこ		714	26.2	18.4	353	3.0		
								あかパブリカ		きゅうり	えのきたけ	じゃがいもでんぶ								
								きパブリカ			はくさい たけのこ	さとう								
	15	木	お正月献立 梅ご飯		さわらのごまみそ焼き	わかめのすまし汁	1食黒豆	さわら みそ	ぎゅうにゅう	しそ	うめ だいこん	こめ	ごま	581	27.8	15.9	313	2.1	乳製品	●小正月について 小正月には、小豆粥を食べたり、とんど焼きを行ったりして、お正月を締めくくり、一年の健康や豊作を祈ります。今日は、お正月らしい給食にしました。
						筑前煮		とりにく	わかめ	にんじん	えのきたけ	さとう	あぶら	726	32.9	17.8	334	2.5		
								かまぼこ		いんげん	ごぼう たけのこ	ふ								
								くろまめ		ねぎ	ほししいたけ	こんにやく								
	16	金	韓国楊口郡友好交流献立 ご飯		ヤンニョムチキン	きくらげ入り サムゲタンスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ	こめ	ごま	671	23.5	25.0	300	1.6	緑黄色野菜	●楊口郡との交流について 智頭町では、韓国の楊口郡と友好交流を行っています。このたび半年間来られていた職員の方に韓国料理をお聞きし、給食に取り入れました。
						チョレギサラダ				きゅうり	にんにく しょうが	じゃがいもでんぶ	あぶら	829	27.8	28.2	315	1.9		
								しろねぎ		キャベツ	コーン	はちみつ さとう	ごま							
								えのきたけ		だいこん		ごまあぶら								
	19	月	どんどろけ飯		カレイのから揚げ	かぶのみそ汁	10月食育の日	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう かぶ	こめ	あぶら	578	28.4	17.2	439	2.3	種実類	●どんどろけ飯について 鳥取県東部から中部に伝わる郷土料理です。雪が降る前に鳴る雷と、ご飯に入れる豆腐を油で炒める時の音が似ていることからどんどろけ飯と呼ばれるようになったそうです。
						ツナ和え		あぶらあげ	かつおぶし	こまつな	しめじたけ	さとう		728	34.4	19.8	486	3.0		
								かれい みそ		ほうれんそう	キャベツ									
								まぐろのスープに		ねぎ	もやし									
	20	火	ちづ鹿肉献立 大山の恵み コッペパン		鹿肉ミートローフ	ポトフ		しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	ドレッシング	632	29.7	23.2	330	3.1	小魚類	●鹿肉について 鹿肉は、たんぱく質や鉄分が多いことを生かして、ミートローフを作りました。ミートローフは生地を練って型に入れオーブンで焼きます。給食では1人分を切り分けています。
						コールスローサラダ		ぶたにく		カリフラワー	えだまめ	パンこ		764	35.2	27.1	358	3.7		
								とうふ たまご		だいこん	しめじたけ	さとう								
								ウインナー		きゅうり	キャベツ	じゃがいも								

※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。

おせち料理 行事食

1月1日(元旦)のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。  
新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたいといわれる材料を使って作ります。それぞれの地域や家庭で受け継がれてきた伝統料理です。



☆おせち料理には、昔から言い伝えられてきたことがあり、新しい年を祝う気持ちや、家族の健康や幸せを願う気持ちが込められています。冬休みに調べてみるのもよいですね。



おせち料理

いわれや  
願い



・伊達巻



・黒豆



・栗きんとん



・田づくり



・えび



・煮しめ

・頭がよくなる



・まめに働く



・財産が増える



・豊作



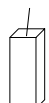

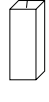
・長生きする



・家族仲よく





お知らせ	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					家庭で とって ほしい 食品	 献立についてのメッセージ 	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(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			
中2 中止	21	水	ごはん		鶏肉の ハニーマスタード焼き	さといものみそ汁  大根のそぼろ煮		とりにく  みそ	ぎゅうにゅう	にんじん  ねぎ  いんげん	たまねぎ  えのきたけ  だいこん	こめ  はちみつ  さといも  さとう	あぶら	小学校 590  中学校 736	小学校 25.5  中学校 30.6	小学校 17.5  中学校 19.7	小学校 348  中学校 377	小学校 2.2  中学校 2.7	果 物	●大根について 大根は、ビタミンCやカリウム、食物せんいが豊富な野菜です。中でも、消化酵素の「ジアスターゼ」が、でんぶんの消化を助ける働きをするので、食べ過ぎたときの胃もたれや胸やけを減らしてくれます。	
	22	木	カレーの日献立 麦ごはん		あじフライ	ブロッコリーカレー  らっきょうサラダ		あじ  ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー  にんじん  らっきょう	たまねぎ  しめじたけ  にんにく  キャベツ コーン	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいもでんぶん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	659  831	25.0 30.4	19.1 22.2	290 309	2.5 3.2	豆・ 豆 製 品	●カレーの日について 1月22日は、今から43年前、全国一斉に学校給食でカレーを出した日です。このことから、カレーの日になりました。カレーのよいところは、どんな食べものでも美味しく食べることができることです。	
	23	金	★中部ふるさとの恵み献立★ 星空舞 ごはん		スタミナ納豆	ごぼうのみそ汁  ねばりっこの梅肉和え	★ 特別 献立 ～ 全国 学校 給食 週間 ～ ★	なっとう  とりにく  みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ  にんじん  しそ	にんにく しょうが ごぼう だいこん えのきたけ しろねぎ きゅうり うめ	こめ  ながいも さとう	ごまあぶら	613  763	26.8 31.5	18.3 20.6	393 428	2.3 2.6	緑 黄 色 野 菜	★ 鳥取県中部ふるさとの恵み献立 ★  スタミナ納豆と言えば、全国でも人気が高い学校給食メニューです。最初は倉吉市の栄養士の先生が考案し給食で大人気となりました。その後鳥取県すべての給食で出されるようになりました。	
	26	月	★ちづふるさとの恵み献立★ ごはん		鳥取の恵み鹿だんごスープ ★ 鶏肉の諏訪泉香味焼き ★ きくらげの炒め物 ★			とりにく  しかにく ぶたにく  みそ	ぎゅうにゅう	こまつな  にんじん  ピーマン	しょうが  ほししいたけ  キャベツ きくらげ  もやし	こめ  さけかす さとう はるさめ じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	613  767	27.8 33.2	20.0 22.5	304 320	2.3 2.9	海 藻 類	★ ちづふるさとの恵み献立 ★  智頭町にある諏訪酒造で作られている酒かすと富沢きくらげを使用しました。昨年我が家の自慢料理コンクールで考え出された「鳥取の恵みスープ」を給食風にアレンジしました。引き継がれるちづのふるさと料理として取り入れていきたいです。	
	27	火	★オリンピック～イタリア献立★ 大山の恵み レーズンパン		ミラノ風カツレツ	ミネストローネ  イタリアンサラダ		梨 ジェラート	ぶたにく  ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん  ブロッコリー チンゲンサイ レーズン コーン	にんにく はくさい しめじたけ キャベツ たまねぎ じゃがいもでんぶん カリフラワー	パン パンこ ファルファツレ じゃがいもでんぶん なしジェラート	あぶら バター ドレッシング	675  816	26.0 31.0	25.8 30.4	352 377	3.5 4.1	魚 介 類	★ オリンピック献立～イタリア ★  冬季オリンピックは、2月6日から22日まで、イタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます。イタリア献立をいただきましょう。鳥取市のわったいなで作られている梨のジェラートを出します。
	28	水	★西部ふるさとの恵み献立★ 星空舞 ごはん		鶏肉とヨネギーズの 故郷丼	弓ヶ浜みそ汁  大山ブロッコリーの和え物			とりにく  あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん  ねぎ  ブロッコリー	しろねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ えだまめ だいこん はくさい	こめ  しおこうじ さとう さつまいも	あぶら	646  802	26.3 30.6	20.2 22.7	388 422	2.1 2.5	種 実 類	★ 鳥取県西部ふるさとの恵み献立 ★  米子市の給食ではヨネギーズ(米子と白ねぎのキャラクター)を名前を使った献立がよく登場します。故郷丼は、募集した料理で大変人気のあるもののようです。地域の名前が入っているのもおいしそうですね。
	29	木	★中学校リクエスト献立★ 星空舞 ごはん		さばの竜田揚げ	ABCスープ  ポテトサラダ	シ ュ ー ク リ ー ム	さば  ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん  チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじたけ きゅうり	こめ  じゃがいもでんぶん マカロニ じゃがいも シュークリーム	あぶら たまごめきマヨネーズ	705  868	23.5 27.4	26.7 29.9	273 282	2.0 2.0	小 魚 類	★ 中学校リクエスト献立 ★  給食委員会が中心となり全校にアンケートをして決まったメニューです。鶏肉のから揚げが一番人気ですがさばを使った揚げ物も人気です。アルファベットの形のマカロニにも人気が集まりました。	
	30	金	★東部ふるさとの恵み献立★ 星空舞 ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	八頭きのこと 大江のたまごのすまし汁  豆腐ちくわのごま酢和え	★	ぶたにく  たまご とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな ほししいたけ しろねぎ はくさい らっきょう	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが しめじたけ えのきたけ	こめ  さとう ごま	ごまあぶら ごま	600  748	25.0 29.6	18.0 20.2	323 344	1.6 2.0	海 藻 類	★ 鳥取県東部ふるさとの恵み献立 ★  給食週間最終日は、鳥取県の特産品「らっきょう」や「豆腐ちくわ」、八頭郡の恵たっぶりの食べ物を取り入れた献立です。私たちのふるさとの自慢の味を味わいましょう。	

※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。



1月24日～30日は、明治22年に始まったとされる学校給食は、戦争のために一時中断されていましたが、戦後の食糧難のために児童の栄養状態が悪くなったことからその必要性が叫ばれるようになり、再開されました。昭和21年12月24日にララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)から小麦粉や脱脂粉乳などの給食用物資の贈呈式があり、この日を「学校給食感謝の日」として定めていましたが、冬休みと重ならないよう、1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。多くの方々の思いが詰まった学校給食に感謝し、その意義について改めて考える機会としたいですね。