



2026

月 献立予定表

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今月のめあて

給食について考え方

智頭町立学校給食センター
担当 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						栄養価					家庭でつくる おつまみ	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	牛乳	まさご揚げ	とりすき くきわかめ和え		とうふ とりにく たまご やきどうふ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	にんじん こまつな	コーン たまねぎ	こめ さとう こんにゃく はくさい	ながいも ふ じゃがいもでんぶん	あぶら	小学校 一 817	小学校 中学校 29.5	小学校 中学校 27.0	小学校 中学校 443	小学校 中学校 2.9	種実類	なのが 7日 人日の節句 七草がゆ ななくさ せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずしろ
	13	火	大山の恵み コッペパン	牛乳	ちまごや 卵焼き	白菜のクリーム煮 スイートサラダ	みかん	たまご おさかなソーセージ ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん バセリ	たまねぎ しろねぎ	パン さとう こむぎこ さつまいも	あぶら たまごぬきマヨネーズ	717	25.6	27.4	446	3.0	肉類	なのが 7日 人日の節句 七草がゆ ななくさ せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずしろ	
	14	水	ご飯	牛乳	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 豚肉とピーマンの 甘がら炒め		とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ ほしこいたけ えのきたけ はくさい たけのこ	キャベツ パン こむぎこ じゃがいもでんぶん	こめ パン こむぎこ さとう	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」をご覧いただけます。 右のQRコードからもお入りいただけます。
	15	木	お正月献立 梅ご飯	牛乳	さわらのごまみそ焼き	わかめのすまし汁 筑前煮	しょくくらまめ I食黒豆	さわら みそ とりにく かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん いんげん ねぎ	うめ えのきたけ ごぼう たけのこ ほしこいたけ	だいこん さとう ふ こんにゃく	こめ パン こむぎこ さとう	ごま あぶら	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。
	16	金	韓国楊口郡友好交流献立 ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン	きくらげ入り サムゲタンスープ チョレギサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり しろねぎ えのきたけ	きくらげ にんにく しゃぶしゃぶ だいこん	こめ じゃがいもでんぶん はちみつ だいこん	ごま あぶら ごま ごまあぶら	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。	
	19	月	どんどろけ飯 ちづ鹿肉献立	牛乳	カレイのから揚げ	かぶのみそ汁 ツナ和え	食育の日	とうふ あぶらあげ かれい みそ まぐろのスープに	ぎゅうにゅう かつおぶし ほれんそう ねぎ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ	ごぼう かぶ しめじたけ キャベツ もやし	こめ さとう	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。	
	20	火	大山の恵み コッペパン	牛乳	鹿肉ミートローフ	ポトフ コールスローサラダ	しかにく カリフラワー だいこん きゅうり	しかにく ぶたにく とうふ たまご ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しめじたけ キャベツ コーン	パン パン さとう じゃがいも	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。		

※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。

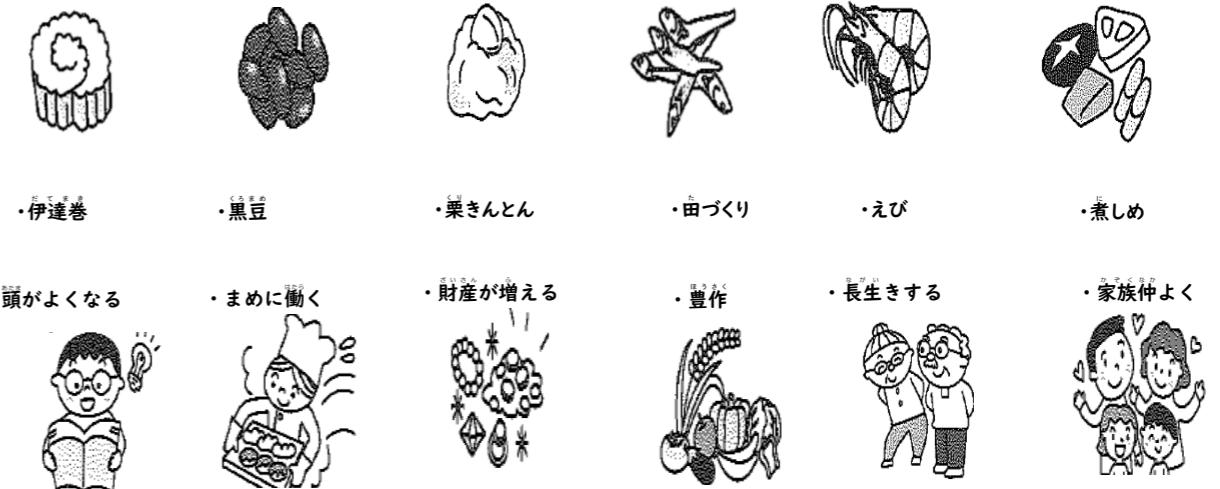
おせち料理 行事食
1月1日(元旦)のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作ておくようにしたのが始まりです。
新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたいといわれる材料を使って作ります。それぞれの地域や家庭で受け継がれてきた伝統料理です。



☆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



2026

月 献立予定表

今月のめあて

給食について考え方



智頭町立学校給食センター

担当 花木



お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						栄養価					家庭でつくる品	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			
中止	21	水	ご飯		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 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	2.2 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」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	麦ご飯		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	たまねぎ しめじたけ にんにく らっきょう	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいもでんぶん キャベツ コーン	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、どんな食べ物でも美味しく食べることができます。		
	23	金	星空舞 ご飯		スタミナ納豆	ごぼうのみそ汁 ねばりっこ梅肉和え	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	ににく 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	ご飯		鶏肉の諏訪泉香味焼き	鳥取の恵み鹿だんごスープ 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	しようが 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 じやがいもでんぶん	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	★ちづるさとの恵み献立★ 智頭町にある諏訪鍋造で作られている酒かすと富沢きくらげを使いました。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。引き継がれるちづるさと料理として取り入れていきたいです。		
	27	火	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	ぶたにく 梨ジエラート	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ	ににく パン しめじたけ チングンサイ レーズン コーン カリフラワー	パン パンこ ファルファッレ さとう はるさめ じやがいもでんぶん なじジェラート	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～イタリア献立★ 冬季オリンピックは、2月6日から22日まで、イタリアのミラノコルティナ・ダンペツツオで開催されます。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	星空舞 ご飯		鶏肉とヨネギーズの故郷丼	弓ヶ浜みそ汁 大山プ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	にんじん かつおぶし プロッコリー	しろねぎ たまねぎ 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	星空舞 ご飯		さばの竜田揚げ	ABCスープ ポテトサラダ	さば ショーキーム	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	しようが 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 շуекриーム	あぶら たまごぬきマヨネーズ	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	星空舞 ご飯		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 チングンサイ こまつな	たまねぎ グリンピース	こめ さとう	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「とうふちくわ」、八頭郡の恵み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。



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つたことからその必要性が叫ばれるようになりました。昭和21年12月24日にララ(アメリカの宗教団体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つい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。