

2022

# 1月 献立予定表

今月のめあて

## 給食について考えよう



1月24日～30日は『全国学校給食週間』で

智頭町立学校給食センター

担当 上田



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いたします。



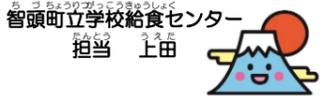
おせち料理やお雑煮は、食べましたか？

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	7	金	★七草献立★ ごはん	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ	七草汁 キャベツのじゃこ炒め		とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぶのは	しろねぎ かぶ だいこん	ごはん でんぶん さといも	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	小学校 中学校	魚介類	●七草汁について・・・春の若菜の生命力をいただき、新年の無病息災を願います。給食では、七草を入れた七草汁にしました。  7日 人日の節句 7種類の若菜を7種類のおかゆを食べ、無病息災を願います。
	11	火	ごはん	かぼちやの挽肉フライ	さつまいもの豆乳みそ汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく みそ ひらてん とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちや こまつな	はくさい もやし ほししいたけ	ごはん さつまいも パンこ	あぶら	716	22.0	19.7	400	2.6	海そう類	
	12	水	★お正月献立★ 赤しそごはん	ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		ぶり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが はくさい ごぼう	ごはん しらたまだんご さとう	ごま	606	23.9	17.3	287	2.3	小魚	お正月 こんだて ぶりは、冬場においしくなる魚で、成長するにつれて名前が変わる「出世魚」として知られており、正月のおせち料理にかかせない縁起の良い魚です。
	13	木	麦ごはん	さばの竜田揚げ	かぼちやのみそ汁 ヤーコンのきんぴら		さば みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちや こまつな さやいんげん	ヤーコン しょうが たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	702	25.3	23.3	301	2.2	海そう類	●ヤーコンについて・・・見た目はさつまいもに似ていますが、食感は大根や梨のようにシャキシャキしています。オリゴ糖を多く含むので、甘みがあり、おなかの調子を良くします。
	14	金	コーンピラフ	若鶏肉のルバーブジャム焼き	冬野菜のポトフ キャベツのカレーソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	スイートコーン キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん ルバーブジャム じゃがいも	あぶら	745	27.7	25.5	311	2.2	小魚	●ルバーブジャムについて・・・見た目はふきに似ていて、茎をジャムなどに加工して食べます。酸味が特徴の野菜です。 
	17	月	大山の恵み コッパン	きのこのキッシュ	キャロットポターージュ ヤーコンサラダ	ヨーグルト	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	ヤーコン エリンギ しめじ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	668	27.6	28.7	497	3.1	豆・豆製品	●にんじんについて・・・冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいたい色で給食の彩りを良くすることと、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることが、給食に毎日のように登場する理由です。
	18	火	かみかみ献立 麦ごはん	いわしの梅煮	根菜のみそ汁 だいこんのべっこう煮		いわし あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	だいこん たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さといも さとう	あぶら	687	28.1	21.5	524	2.7	緑黄色野菜	●かみかみ献立について・・・毎月8が付く日を「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使ったり、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材を使ったりした献立にしています。よくかんで食べましょう。
	19	水	食育の日献立 ごはん	ほんもろこのカレー揚げ	鶏肉のじゃぶ らっきょう和え		ほんもろこ とりにく とうふ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな らっきょう	にんにく ごぼう キャベツ はくさい だいこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら	574	22.4	16.2	544	1.7	いも類	毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、智頭町や鳥取県の食べ物たくさん使った献立にしています。今月はほんもろこや砂丘らっきょう、郷土料理のじゃぶを取り入れました。
中2欠食	20	木	ごはん	豚肉のしょうが炒め	はくさいのみそ汁 さといものそぼろ煮		ぶたにく ぶたにく みそ とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	しょうが はくさい もやし たまねぎ	ごはん さといも じゃがいも さとう	あぶら	627	26.3	17.0	304	2.2	緑黄色野菜	●はくさいについて・・・冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。

※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。 \*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。



1月24日～30日は『全国学校給食週間』で



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・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		
21	金	ごはん		春巻き	もずくスープ もやしのナムル		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし たまねぎ えのきたけ もやし きくらげ	ごはん あぶら	はるまきのかわ ごまあぶら	さとう	小学校 579	小学校 16.1	小学校 18.1	小学校 300	小学校 2.3	●富沢きくらげについて・・・旧富沢小学校敷地内にあるきくらげハウスで大切に育てられているきくらげです。コリコリとした食感が特徴のきくらげで、食物繊維が豊富です。
													中学校 724	中学校 19.0	中学校 20.3	中学校 315	中学校 2.7		

### 1月24日～1月30日 全国学校給食週間が始まります！ ～この週間中は特別メニューを実施します～

全国学校給食週間特別献立(1月24日～28日)	24	月	★若桜の味献立★ 大山の恵み コッペパン	さばの天ぷら	(さば天うどん) えごまと ブロッコリーのサラダ	↑ ふるさとのおいしい魚を食べようウィーク ↓	さば とりにく あぶらあげ ポークハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	なめこ しろねぎ キャベツ スイートコーン	パン こむぎこ こめこ うどん	あぶら えごま ドレッシング	709 823	30.2 34.8	29.4 33.8	360 387	3.9 4.7	★若桜の味献立★ 若桜名物「さば天うどん」を取り入れました。特産のえごまは、サラダに入れることで、プチプチとした食感が楽しめます。
	25	火 中学校 中止	★ちづ鹿肉献立★ ごはん	ちづ鹿肉のタコミート (タコライス)の具	コンソメスープ チーズサラダ		しかにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ	ごはん じゃがいも	ドレッシング	608 -	24.0 -	17.2 -	326 -	2.9 -	★ちづ鹿肉献立★ 沖縄名物「タコライス」を鹿肉を使ってアレンジしました。「タコライス」とは、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんにのせた沖縄発祥の料理です。
	26	水	★八頭の味献立★ ごはん	やまめの塩焼き	沢煮椀 キノピオのごま酢和え		やまめ ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ もやし えだまめ	ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう	ごま	603 753	36.1 42.9	16.8 18.7	362 390	2.4 2.8	★八頭の味献立★ 八頭町にある私道養殖漁業組合の方々が大切に育てたやまめを塩焼きにしました。私都川の豊かな水が育んだおいしいやまめです。
	27	木	★智頭の味献立★ 麦ごはん	若鶏肉の 諏訪泉香味焼き	富沢きくらげの 中華スープ らっきょと豚肉の甘酢炒め		とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ	らっきょう きくらげ はくさい キャベツ	ごはん さけかす むぎ さとう じゃがいも	あぶら	605 756	24.7 29.3	18.0 20.2	289 302	2.5 3.0	★智頭の味献立★ 地元の諏訪酒造さんの酒かすや富沢きくらげなど、智頭町の魅力を詰め込んだ献立にしました。酒かすは地元産のみそと一緒に、鶏肉の下味に使っています。
	28	金 小3・4 中止	★ふるさとの味献立★ とんかつ	かれいのから揚げ	いもこん汁 らかな和え		とうふ えてかれい とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ だいこん	ごぼう はくさい こんにゃく しろねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	731 907	30.4 36.1	26.6 30.5	400 436	3.4 4.1	★ふるさとの味献立★ 鳥取県に伝わる郷土料理「とんかつ飯」「じゃぶ」「らかな和え」を取り入れた献立にしました。現代まで受け継がれてきたふるさとの味です。
	31	月	★冬野菜の味献立★ 大山の恵み コッペパン	キャベツメンチカツ	冬野菜のクリームシチュー イタリアンサラダ		とりにく ポークハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ はくさい しろねぎ スイートコーン	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	685 794	27.2 31.3	31.0 35.7	561 628	3.3 3.9	●冬野菜を食べましょう！・・・冬に旬をむかえるだいこんやにんじん、はくさいなどの冬野菜には、風邪に負けない体作りに必要な栄養素がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。

※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。 \*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。

### お知らせ

#### 全国学校給食週間 1月24日～30日



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日にラウ(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にしましょう。

#### 智頭町学校給食展

期日:令和4年1月23日(日)  
場所:ちえの森 ちづ図書館 つどいの部屋

- 《座談会》 町内で活動している4団体の発表のほか、会場の皆様とともに『ちづの食』について考えます。
- 《給食おはなし会》 図書館司書によるおはなし会です。 ※事前申し込み不要

#### 《児童生徒作品展示》

期間:令和4年1月15日(土)～30日(日)  
場所:ちえの森 ちづ図書館 エントランス

- ※月曜および1月27日(木)は休館です
- ※中学校生徒作品は20日(木)より展示します
- ～たくさんの方のご来場をお待ちしています！～

令和3年度 智頭町学校給食展  
～ちづの食で元気に元気に～  
1月23日(日) 10:30～11:05  
1月27日(木) 10:30～11:05  
1月30日(日) 10:30～11:05  
会場:ちえの森 ちづ図書館 エントランス