

1月 献立予定表

今月のめあて

給食について考えよう



本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



智頭町立学校給食センター 担当 山本

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	木	ご飯		手作りコロッケ	キムチみそ汁 アーモンド和え	福	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい もやし しろねぎ	こめ パンこ じゃがいも さとう こむぎこ さといも	あぶら アーモンド	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	856	25.5	27.8	327	3.6	海そう類	7日 人日の節句 七草がゆ
-	10	金	★お正月献立★ 菜飯		黒豆がんもの含め煮	白玉雑煮 紅白なます	ゼリー	くろまめ がんとどき とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおな	はくさい ごぼう しろねぎ だいこん	こめ さとう ゼリー でんぶん しらたまもち	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	672	22.5	20.5	307	2.7	緑黄色野菜	7日 人日の節句 七草がゆ
-	14	火	大山の恵み コッペパン		焼きメンチカツ	えびボールスープ ひじボテサラダ		とりにく えびだんご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり	パン じゃがいも でんぶん パンこ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	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	649	22.0	31.7	437	3.0	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コードからもお入りいただけます。
-	15	水	ご飯		さばの竜田揚げ	わかめのみそ汁 だいこんのそぼろ煮		さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやんげん	たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ	こめ でんぶん さとう やきふ		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	716	28.7	23.6	314	3.3	種実類	●しっかり手を洗いましょう 手には食中毒を起こす原因となる菌がたくさんついています。 食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。 洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。
-	16	木	白ねぎ ピラフ		照り焼きチキン	さつまいもの クリームシチュー コールスロー		とりにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しろねぎ しょうが スイートコーン たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さつまいも ドレッシング	あぶら シチュールウ	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	735	30.6	24.3	386	2.1	豆・豆製品	●白ねぎについて 白ねぎは冬が旬ですが、鳥取県では栽培する品種を多くして、一年中食べることができるよう工夫されているそうです。 給食では、智頭町産の甘い白ねぎを使用しています。
-	17	金	ご飯		豚肉のしょうが炒め	さといものみそ汁 おかか和え	毎月19日は 食育の日	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ たまねぎ もやし しょうが	こめ 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	小学校 中学校	590	27.9	15.5	315	2.0	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。
-	20	月	ご飯		いわしの煮つけ	五目煮 くきわかめ和え	毎月19日は 食育の日	いわし だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん だいこん	だいこん たけのこ こんにやく	こめ さとう さといも		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	659	24.8	15.5	368	3.1	種実類	●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、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。
-	21	火	ちづ鹿肉献立 大山の恵み コッペパン		オムレツきのソース	鳥取の恵みスープ ジャーマンポテト	我が家の自慢料理優秀賞受賞メニュー！	たまご ぶたにく しかにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ マッシュルーム しいたけ しょうが	パン さとう じゃがいも でんぶん はるさめ	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	561	31.4	21.5	306	3.0	淡色野菜	◇我が家の自慢料理コンクール優秀賞受賞作品◇ 智頭小学校6年生、小川萌さんの自慢料理です。地元の食材を多く使うことにより、栄養バランスがよくなるように鉄分の多い鹿肉を使うなどして工夫されました。

1月24日~30日は、全国学校給食週間！ 1月24日~1月30日

全国学校給食週間が始まります！ ~この一週間は特別メニューを実施します~

※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	22	水	麦ご飯		いかフライ	ポークカレー 海そうサラダ		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん あおじそ	たまねぎ にんにくしょうが こんにやく	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ	あぶら カレールウ	小学校 772	小学校 24.9	小学校 26.9	小学校 313	小学校 3.2	緑黄色野菜	●衛生管理に気をつけましょう ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期です。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。
-	23	木	ご飯		マーボー豆腐	中華なめこスープ パンサンスー		とうふ みそ ぶたにく たまご おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	にんにくしょうが たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	こめ むぎ てんぷん さとう はるさめ	ごまあぶら	709	29.5	19.8	413	3.1	海そう類	●じゃがいもについて 主な成分は、エネルギーのもとになるでん粉ですが、風邪予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維も多く含まれます。
-	24	金	★給食はじまり献立★ 赤しそご飯 おむすびのり		さけの塩こうじ焼き	具だくさんみそ汁 はりはり和え		さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかしそ こまつな だいこん	ごぼう はくさい しめじ もやし しろねぎ	こめ さとう しおこうじ さつまいも さといも	ごま	587	29.5	16.0	346	2.5	種実類	★給食はじまり献立★ 日本で最初に提供されたと言われる学校給食、「おにぎり、焼き魚、漬物」にちなんだ献立にしました。味わって食べましょう。
小学校中止	27	月	★東部献立★ 星空舞ご飯		砂丘らっきょうのそぼろ炒め	あご竹輪のすまし汁 長いも和え		ぶたにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ グリーンピース にんにくしょうが	こめ さとう やきふ	ごまあぶら ごまドレッシング	-	-	-	-	-	豆・豆製品	★鳥取県東部地域献立★ 特産品の「砂丘らっきょう」「あご竹輪」「長いも」をふんだんに使いました。主食の「星空舞」は、つやがあり粒ひとつひとつが跳ね返るような食感で、冷めても美味しいお米です。
-	28	火	★中部献立★ 大山の恵み 小型黒糖パン		かみかみバーグ	牛骨ラーメン 大豆とチーズのサラダ		とりにく やきぶた チーズ ハム だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう もやし しろねぎ キャベツ	パン パンこ さとう ちゅうかめん てんぷん ドレッシング	あぶら	628	27.4	18.5	349	2.4	緑黄色野菜	★鳥取県中部地域献立★ 名物「牛骨ラーメン」をはじめ、鳥取県産の大豆を使ったサラダを計画しました。かみかみ献立の日にちなみ、かみごたえのあるハンバーグ、カルシウム補給に欠かせないチーズを使いました。
-	29	水	★西部献立★ 星空舞ご飯		境港あじフライ	白ねぎのみそ汁 ブロッコリーの炒め物		あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しろねぎ だいこん キャベツ スイートコーン	こめ パンこ てんぷん さとう こむぎこ さといも	あぶら	650	28.0	21.1	400	2.7	海そう類	★鳥取県西部地域献立★ 県内有数の漁港である境港で水揚げされた「あじ」を手作りフライにしました。県内でも特に栽培がさかんな「白ねぎ」「ブロッコリー」も、取り入れられました。
-	30	木	★八頭郡献立★ どんどろけ飯		若鶏肉の諏訪泉香味焼き	大江のかきたま汁 えごまのプチプチ和え		とりにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ きゅうり キャベツ えだあめ	こめ さけかす さとう	ごまドレッシング えごま	655	29.0	22.6	353	3.1	いも類	★八頭郡献立★ 給食週間最終日は、鳥取県に古くから伝わる郷土料理「どんどろけ飯」や、八頭郡内の特産品をたっぷり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。
-	31	金	ご飯		春巻き	もずくスープ じゃがいものきんぴら		ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ たけのこ えのきたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう てんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	613	16.3	17.9	294	2.5	魚介類	令和6年度 智頭町学校給食展 ～ちづの食で元気な子供を育てよう～ 今年度も全国学校給食週間の取組として、智頭町学校給食展を開催します。「ちづの食 ちづ図書館」を会場に、智頭町内の小中学校児童生徒による食に関する作品展示や、食育の取り組み、給食の歴史や智頭町の学校給食の展示を実施します。ぜひ、ご家族、お友達と一緒にご来場ください。

★全国学校給食週間★
特別献立

※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。

お知らせ



児童生徒作品展示

期間 令和7年2月1日(土)～7日(金)

時間 (平日)9:30～18:00

※月曜は休館 ※土日は17:30閉館

※最終日2/7(金)は12時まで

（問合せ先）智頭町立学校給食センター 電話 75-0581
主催 智頭町教育委員会
後援 智頭町学校給食協会
協力 (公財)鳥取県学校給食会