



2024年

# 1月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆  
学校給食のことをよく知ろう

岩美町学校給食共同調理場  
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。

今月の旬の食べ物



食指導戦隊「タベルンジャー」

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
9	火	ご飯		信田煮	さつまいも汁 ほうれんそうの のり酢和え	黒豆(中)	とりにく ぶたにく あぶらあげ シーチキン みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ だいこん しろねぎ もやし	ごめ さつまいも さとう くろまめ	小学校 625	小学校 25.0	小学校 16.8	小学校 2.2	★正月献立について①…日本のお正月には、新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い食べ物が使われた「おせち料理」を食べる習慣があります。きんとは「金運」、伊達巻は「学業成就」など、それぞれの料理に願いが込められています。今日は皆さんの「健康」を願って黒豆をつけています。	
正月献立												中学校 770	中学校 30.0	中学校 18.5	中学校 2.6		
10	水	赤飯		若鶏肉の 照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	ごま塩 黒豆(小)	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ほししいたけ しろねぎ だいこん	ごめ あずき しらたまもち さとう かたくりこ くろまめ	小学校 642	小学校 29.3	小学校 16.1	小学校 2.1	★正月献立について②…お雑煮は、地域の食材を使って作られる汁物で、地域によって味付けや餅の形など様々な特色があります。鳥取県は全国でも珍しい「小豆雑煮」が主流ですが、ご家庭では、どんなお雑煮を食べましたか?今日は、お餅の代わりに白玉を使い、削り節だしのすまし汁のお雑煮にしました。	
												中学校 749	中学校 33.3	中学校 17.3	中学校 2.2		
11	木	抹茶小豆 パン		ミンチカツ	コンソメスープ キャベツのソテー		ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな まっचा	キャベツ たまねぎ しめじ コーン エリンギ	あずき パン こむぎこ パンこ じゃがいも	小学校 575	小学校 18.9	小学校 18.7	小学校 2.9	★抹茶小豆パンについて…岩美町の給食のパンは、亀井堂に焼いてもらい各学校に届けてもらっています。基本は、あっさりとした味のコッペパンですが、米粉パンや、全粒粉パン、りんごやさつまいもを入れたパンなどもあります。今日は、「抹茶」と「小豆」で「和」の組み合わせのパンを焼いてもらいました。	
												中学校 716	中学校 23.0	中学校 23.3	中学校 3.6		
12	金	ご飯		鯖の みそマヨ 焼き	豆腐のすまし汁 いりどり		さわら みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ れんこん ごぼう えだまめ	ごめ ふ こんにやく さとう	小学校 614	小学校 28.3	小学校 21.9	小学校 1.5	★いりどりについて…筑前煮ともいいます。もともとは九州地方の郷土料理ですが、今では全国的に食べられます。「にんじん」「こんにやく」など、名前に「ん」のつく食材は、「運」がつく縁起の良いものと考えられ、将来の見通しが良い「れんこん」や延命長寿を願う「ごぼう」も入るため、おせち料理にも用いられています。	
												中学校 750	中学校 34.1	中学校 25.0	中学校 2.0		
15	月	ご飯		ビビンバの 具	わかめスープ 切り大根のサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら きりぼしだいこん きゅうり	しょうが にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう	小学校 533	小学校 19.2	小学校 15.4	小学校 1.8	★切干大根について…切干大根は、大根を切って乾燥させた食品です。乾燥させることで、甘みや栄養価がアップします。鉄分、カルシウム、食物繊維など、成長期の小中学生には欠かせない栄養素が多く含まれています。今日はマヨネーズ味のサラダにしました。	
												中学校 650	中学校 22.7	中学校 17.7	中学校 2.3		
16	火	ご飯		あじの パン粉焼き	鶏だんご汁 ひじきの炒り煮		あじ とうふ とりにく だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ	ごめ パンこ こんにやく さとう	小学校 615	小学校 31.2	小学校 19.1	小学校 2.5	★鱈について…鱈は味がよいから「アジ」と名前が付いたともいわれる、うまみ成分たっぷりの魚です。血液の流れを良くしたり、脳の働きを良くしたりする成分も多く含まれています。今日は、鱈の切身にパン粉をまぶして焼きました。	
												中学校 758	中学校 37.8	中学校 22.2	中学校 3.1		
17	水	ご飯		たらの レモンソース かけ	白菜スープ チリコンカン		たら ベーコン だいたい ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン はくさい たまねぎ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	小学校 634	小学校 26.8	小学校 20.8	小学校 2.8	★チリコンカンは…アメリカのテキサス州が発祥の料理で、牛肉や豚肉と豆をトマトピューレやチリソースで煮込んだスパイシーな料理です。今日は、大豆を使っていますが、大豆以外の豆でも美味しくできます。学校給食では辛さを控えめにしています。	
												中学校 776	中学校 32.3	中学校 24.2	中学校 3.6		
18	木	揚げパン		ミートボール トマトソース	カレースープ 梅入り 海そうサラダ	レモン カスタード タルト	きなこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ キャベツ だいこん うめ	パン さとう マカロニ タルト	小学校 679	小学校 19.8	小学校 25.5	小学校 3.3	★ワクワクチャレンジIWAMI献立について…今日は、岩美中学校の2年生が、給食センターに体験学習で来た時に考えてくれた献立です。テーマは「ワクワクちゃん献立」です。「調理員さんが一生懸命作ってくれているので残さず食べてほしい。みんなが好きな献立にしました。」というメッセージも考えてくれました。「揚げパン」は、「先生のおすすめ献立」でも人気No.1メニューです。	
												中学校 828	中学校 25.0	中学校 30.6	中学校 4.3		
食育の日献立																★食育の日献立について…毎月19日は食育の日です。食育の日には、岩美町産の食材や県内産の食材を多く使用した献立を実施しています。今日は、岩美町で水揚げされた「ばばちゃん」をから揚げにしました。	
19	金	ご飯		ばばちゃん からあげ	ほうれんそうと 油揚げのみそ汁 きんぴら		ばばちゃん あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく だいこん えのきたけ ごぼう えだまめ	ごめ かたくりこ ごめこ こんにやく さとう	小学校 581	小学校 26.4	小学校 17.2	小学校 1.7		
												中学校 714	中学校 31.8	中学校 19.6	中学校 2.2		

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。



2024年

# 1月予定献立表



食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆  
学校給食のことをよく知ろう

岩美町学校給食共同調理場  
学校給食のことをよく知ろう  
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。



今月の旬の食べ物

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
22	月	麦ご飯		豚肉と 白ねぎの しょうが炒め	キムチスープ  パンサンスー		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ  たまねぎ きゅうり きくらげ	しろねぎ キャベツ しょうが にんにく なし はくさいキムチ	こめ おむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	539	20.9	12.4	1.9	★パンサンスーについて…パンサンスーは、細く切った材料を和えた料理です。給食では、春雨、きゅうり、にんじんなどを甘酢とごま油で調味します。ハムや錦糸卵などを加えても美味しくできます。さっぱりとした味なので、油の多い料理などにもぴったりです。
中学校お楽しみ給食													716	24.8	27.2	2.1	★おたのしみ献立について…今日は、岩美中学校が考えてくれた献立です。野菜が多く栄養も取れる献立です。旬の食材やみんなの好きなメニューも入れて考えてくれました。今回で「お楽しみ献立」は最後になります。今年、どの学校も同じ主菜で、それに合わせた主食や副菜を考えてくれました。楽しい献立をありがとうございました。
23	火	おたのしみ献立										847	29.2	31.8	2.5		

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です!

今年の全国学校給食週間は、「鳥取県の郷土料理」や、鳥取県東部、兵庫県北部の「麒麟のまち」で食べられている学校給食、岩美町内の小中学校の先生方に応募して頂いた「先生のおすすめ献立」を実施します。

郷土料理献立		先生のおすすめNo.3		先生のおすすめNo.2		先生のおすすめ献立		先生のおすすめ献立		先生のおすすめ献立		先生のおすすめ献立・麒麟のまち献立				
24	水	星空舞		豆腐 ハンバーグ	かに汁 羅漢和え	とうふ かに みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ だいこん	こめ かたくりこ さとう	サラダあぶら ごま	594	27.3	16.3	2.5	★郷土料理献立について…今日は、鳥取県の郷土料理を取り入れた献立です。「かに汁」は、松葉ガニ(親ガニ)を使って作るみそ汁で、漁師料理として作られたのが始まりといわれています。「羅漢和え」は、鳥取県西部に伝わる郷土料理で、大根、にんじん、油揚げなどの材料を炒め、酢の入った調味液で味付けした料理です。
25	木	切り目入り コッペパン		コロッケ	焼きそば フルーツミックス	ぶたにく あおり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし みかん もも パイ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ ちゅうかめん しらたまもち	あぶら	710	20.1	22.5	3.2	★先生のおすすめ献立「焼きそばパン」について…昭和・平成の学校給食にはよく登場していた「焼きそばパン」を再現してみました。「焼きそば」は「先生のおすすめ献立」人気No.3のメニューです。コッペパンにはさんで食べましょう。「焼きそば」には、「コロッケ」や「フルーツミックス」が組み合わせてよく出ていました。
26	金	麦ご飯		スタミナ 納豆	けんちん汁 千草和え	とりにく なっとう とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう もやし えのきたけ	こめ おむぎ さとう さといも こんにやく	ごまあぶら	592	28.6	17.0	1.9	★先生のおすすめ献立「スタミナ納豆」について…鳥取県の中部の学校給食センター発祥のメニューです。納豆が苦手な人でも食べられるようにと開発されました。今では全国的にも知られ、各センターごとに味付けもアレンジされています。今日は、「元祖スタミナ納豆」には欠かせない、「タバスコ」を調味料に使っています。「先生のおすすめ献立」No.2のメニューです。
29	月	ナン		焼き フランク	トマトチキン カレー コールスローサラダ	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ なし キャベツ コーン らっきょう きゅうり	ナン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	711	25.5	29.7	3.8	★先生のおすすめ献立「ナン&カレー」について…平成の学校給食に登場していました「ナン&カレー」を再現しました。「ナン」は、北インド地方の料理で、タンドールという窯にはりつけるようにして作られるわらじ型のパンです。そのまま食べても美味しいですが、カレーとの相性もぴったりです。
30	火	牛めし (ご飯)		牛めし (牛めしの具)	ばち汁 黒豆ポテトサラダ	ぎゅうにく ちくわ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こめ こんにやく さとう そうめん じゃがいも くらまめ	ドレッシング	663	26.3	20.3	3.1	★先生のおすすめ献立「牛めし」と「麒麟のまち献立」について…鳥取県東部と兵庫県北西部を「麒麟のまち」と呼び、古くから文化、食文化などでつながりのある地域です。今日は、「麒麟のまち」で食べられている給食です。「牛めし」は、先生のおすすめ献立にも応募のあった献立です。「ご飯」に「牛めしの具」を混ぜて食べましょう。
31	水	ご飯		いわしの しょうが煮	豚汁 大根の カレーそぼろ煮	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ はくさい ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さつまいも かたくりこ	サラダあぶら	628	28.2	16.7	2.3	★鯛について…鯛や鱈、鯖などの青背の魚には、血液の流れを良くしたり、脳の働きをよくしたりする成分が多く含まれています。骨があるから魚は苦手という人がいますが、今日は、骨ごと食べられるように柔らかく煮てあります。しっかりよく噛んで食べましょう。
												746	32.2	18.2	2.6	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。