

2020年度



1月予定献立表



今月のめあて

給食について考えよう



若桜町立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛 乳 | 主 菜 | 副 菜 | デザート その他 | おもに体をつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもにエネルギーのもとになる(黄) | | エネルギー kcal | たんばく質 g | カルシウム mg | 塩分 g | 1月の献立メッセージ |
|----|----|----------------|-----|------------------------------|--------------------------------------|-------------|--|------------------------|-------------------------------|---|-------------------|----|--------------|---------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | | たんばく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐 | 無機質 牛乳・乳製品 海藻・雑豆 | ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ | たんぱく質 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう | 脂質 油・バター | | | | | | |
| 7 | 木 | ちらし寿司 (鮭寿司) | | おせち料理 (松風焼き) | おもちの入ったお吸い物(白玉汁) おせち料理(紅白なます) | くろまめ 黒豆 | さけ とり とうふ たまご みそ かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | ほししいたけ たまご たまご しめじ だいこん | ごま | ごま | 640 (小学校) | 29.5 (小学校) | 337 (小学校) | 2.3 (小学校) | <p>1月の献立メッセージ</p> <p>今日は1年生のおすすめ献立です。テーマは「あけましておめでとう献立」です。あたらしく新しい年になって、みんながまた1年間元気で楽しく過ごせるような献立を1年生みんなで作りました。</p> |
| 8 | 金 | ごはん | | プリの 照り焼き | 紅白かまぼこのすまし汁 いりどり | | ぶり かまぼこ とり さつまあげ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | しょうが たまご えのき みつば れんこん ごぼう | ごま | ごま | 672 (中学校) | 30.6 (中学校) | 310 (中学校) | 2.5 (中学校) | |
| 12 | 火 | むぎ 麦ごはん | | はるま 春巻き | はるさめスープ キャベツのピリ辛炒め | | ぶたにく ハム とり みそ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ ピーマン | もやし キャベツ たまねぎ | ごま | ごま | 695 (中学校) | 19.3 (中学校) | 278 (中学校) | 2.6 (中学校) | <p>キャベツは栽培する産地によってとれる時期が違っているので、一年中食べることができます。春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツとそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。今が旬の冬キャベツは、歯ごたえがあって甘みが強いのが特徴です。今日は、ひき肉と一緒にトウバンジャンを使ったピリ辛炒めにしました。</p> |
| 13 | 水 | ごはん | | しのだに 信田煮 | 鮭団子入りかす汁 ひじきの炒り煮 | | とり さけ さつまあげ だいず みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん いんげん | たまねぎ だいこん しろねぎ | ごま | ごま | 674 (中学校) | 29.6 (中学校) | 380 (中学校) | 2.6 (中学校) | <p>信田煮は、油揚げの中に鶏肉や野菜を入れて煮た料理です。油揚げを使った料理に「信田」や「ぎつね」と名付けられるものが多くありますが、どちらもぎつねが油揚げを好むという言い伝えから生まれた呼び名です。</p> |
| 14 | 木 | カレーピラフ | | ささ身の 香草焼き | ふわふわ卵スープ ほうれんそうのソテー | | ハム とり たまご | ぎゅうにゅう チーズ | ピーマン にんじん パセリ ほうれんそう | たまねぎ にんにく キャベツ コーン しめじ | ごま | ごま | 572 (中学校) | 32.2 (中学校) | 295 (中学校) | 2.9 (中学校) | <p>「ふわふわ卵スープ」の卵がふわふわするのはなぜでしょうか？じつは・・・卵にパン粉を混ぜているので、ふわふわの食感になってスープにふわふわ浮くんです。ぜひ家庭でもやってみてください。調理のコツは、たまごにパン粉を混ぜたら長時間置いておかないことと、沸騰したスープに入れることです。</p> |
| 15 | 金 | ごはん | | あげさばの おろしかけ | 豆乳入りさつまいもみそ汁 ブロッコリーのおかか和え | | さば あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | しょうが だいこん しろねぎ キャベツ | ごま | ごま | 708 (中学校) | 27.1 (中学校) | 359 (中学校) | 2.6 (中学校) | <p>みそは、昔から健康に良いと食べられてきました。タンパク質を含み、麹菌の出す酵素で、大豆より消化のよい食品です。最近では、胃がん・乳がん予防や老化防止などにも効果があると注目されています。給食センターでは、藤原みそこうじ店のみそを使用しています。</p> |
| 18 | 月 | むぎ 麦ごはん | | カレイの から揚げ | きのこすまし汁 こんにやくと豚バラ肉の味噌炒め | | カレイ かまぼこ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | ねぎ | なめこ えのき しろねぎ たまご ごぼう | ごま | ごま | 625 (中学校) | 25.9 (中学校) | 316 (中学校) | 2.5 (中学校) | <p>今年は「我が家の自慢料理」にたくさんのお子さんのご意見を参考にさせていただき、とてもよい自慢料理だったので、今週はその中から毎日1品ずつ紹介したいと思います。今日は9年井戸虎次郎さんの「こんにやくと豚バラ肉の味噌炒め」です。若桜産のこんにやくと豚肉を使用し、味付けは自分の好みにできるところがポイントです。</p> |
| 19 | 火 | ごはん | | ぎゅうにく 牛肉の 白ねぎソース かけ | とうふのみそ汁 らっきょう入り ポテトサラダ | | ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ ハム たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | しろねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり らっきょう | ごま | ごま | 661 (中学校) | 28.4 (中学校) | 356 (中学校) | 2.5 (中学校) | <p>今日は、生産者応援献立として、鳥取県産の牛を提供してもらい白ねぎソースかけにしました。「我が家の自慢料理」は、9年の塩村優衣さんの「らっきょう入りポテトサラダ」です。おばあちゃんが作ったじゃがいもやらっきょうを使っています。らっきょうを使ったことでシャキシャキとした食感を感じることができます。</p> |

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

2020年度

がつ よていこんだてひょう

1月予定献立表



今日の給食標語

かかわった すべての人に ありがとう

ひと

若桜町立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛乳 | 主 菜 | 副 菜 | デザート その他 | おもに体をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーのもとになる | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | 塩分 g | 1月の献立メッセージ |
|----|----|---------------|----|------------------------------------|--|-------------|--|----------------------|----------------------------|--|---------------------------------|-----------------------|------------|---------|----------|------|---|
| | | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | 炭水化物 | 脂質 | | | | | | |
| | | | | | | | 魚・肉・たまご 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 海藻・海苔 | 野菜・くだもの・きのこ | 米・パン・めん いも・さとう | 油・バター | | | | | | |
| 20 | 水 | ごはん | 牛乳 | おそば大葉で さっぱり きのこ味噌の 鶏ハンバーグ | こまつな 小松菜のみそ汁 だいこん あまから 大根の甘辛煮 | | とりにく みそ たまご あつあげ ちくわ | ぎゅうにゅう | しそ にんじん こまつな いんげん | たまねぎ ほししいたけ しめじ エリンギ しょうが だいこん | ごめ パンこ さとう さいも | サラダあぶら | 663 | 27.1 | 390 | 2.7 | 今日の「我が家の自慢料理」は、9年の小林愛美さんの「大葉でさっぱりきのこ味噌の鶏ハンバーグ」です。しいたけ、しめじ、エリンギの3種類のきのこを細かくして炒め、鶏肉のハンバーグに加えてあります。大葉が入っているのでさっぱりとした味になります。 |
| 21 | 木 | チーズパン | 牛乳 | ミンチカツ | コロナに勝てる ミネストローネ わかめと大根のサラダ | | ぶたにく ウィンナー ベーコン かまぼこ | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | にんじん パセリ トマト | たまねぎ キャベツ にんにく だいこん | パン パンこ ごむきこ じゃがいも | オリーブあぶら | 580 | 22.1 | 377 | 4.1 | 今日の「我が家の自慢料理」は、5年大杉琉月さんと久美子さん親子の「コロナに勝てる!!若桜たっぶりミネストローネ」です。若桜町産のウィンナー、ベーコン、それに、家でとれた野菜をたくさん使っています。バランスのよい食事でコロナに勝てる体づくりができそうですね!! |
| 22 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | わかさで とれた野菜の キーマカレー | はくさい 白菜スープ コールスロー | | ぎゅうにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | トマト にんじん こまつな | なす たまねぎ しょうが にんにく はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり コーン らっきょう | ごめ むぎ | ドレッシング オリーブあぶら | 627 | 20.4 | 305 | 2.6 | 我が家の自慢料理週間、最終日の今日の料理は、6年福岡心葉さんの「若桜でとれた野菜のキーマカレー」です。若桜町産の豚肉や、自分の家や近所の家からもらったナスやトマトなどの野菜をたっぷり入れた地産地消を意識した料理です。その他にもたくさんの自慢料理に応募をいただきました。ありがとうございます。 |
| 25 | 月 | ほしぞらまい 星空舞 | 牛乳 | ジビエミート ローフ | ナチュラルポークのポトフ ブロッコリーのえごまサラダ | | しかにく ぶたにく たまご ハム | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ ブロッコリー | たまねぎ えだまめ らっきょう だいこん しめじ セロリ キャベツ コーン | ほしぞらまい パンこ さとう じゃがいも | ドレッシング えごま | 669 | 31.1 | 291 | 1.8 | 1月24日から30日まで「全国学校給食週間」です。給食週間中には、「イチオシ若桜メシ」や、八頭郡各町の特産品を使った料理などを実施します。今日は「イチオシ若桜メシ」として、鹿肉を使ったミートローフやエゴマを入れたサラダ、ナチュラルポークや地元の野菜をつかったポトフです。 |
| 26 | 火 | どんどろけ めし飯 | 牛乳 | つぼぬきいかの イカ焼き | かに汁 だいこん 大根のべっこう煮 | | とうふ あぶらあげ いか かに みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ いんげん | ごぼう しょうが かたくりこ さとう こんにゃく | ほしぞらまい かたくりこ さとう こんにゃく | ごまあぶら サラダあぶら ごま | 589 | 34.9 | 424 | 3.2 | 今日は生産者応援献立として、おやを提供していただいたので、「かに汁」にしました。「かに汁」は鳥取県の郷土料理の一つです。同じく鳥取県の郷土料理の「どんどろけ飯」や、鳥取県産のいかを丸ごと使った「イカ焼き」と組み合わせました。 |
| 27 | 水 | ほしぞらまい 星空舞 | 牛乳 | さけ しおや 鮭の塩焼き | すいとん はくさい 白菜の煮びたし | | さけ とりにく さつまあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | だいこん ごぼう ほししいたけ しろうぶ はくさい | ほしぞらまい すいとん しろうぶ さいも | ごまあぶら サラダあぶら ごま | 648 | 30.2 | 339 | 2.5 | 日本で最初の給食は、「塩おにぎり、魚の塩焼き、漬物」だったそうです。戦争で食料が少なくなったころは、野菜に小麦粉を練ったものを団子にして入れた「すいとん」だけでした。現在の給食は豊富な食料で、栄養バランスのよい給食を食べることができます。給食が食べられることに感謝して、食べてほしいと思います。 |
| 28 | 木 | ほしぞらまい 星空舞 | 牛乳 | わかどりにく 若鶏肉の ルバーブソース かけ | ちづ 智頭の恵み汁 とみざわ 富沢きくらげのキムチ炒め | | とりにく みそ とうふ ツナ(まぐろ) | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | ルバーブ たまねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ ただのこ キャベツ きくらげ はくさいキムチ | ほしぞらまい さとう こんにゃく | ごまあぶら サラダあぶら ごま | 668 | 29.4 | 382 | 2.2 | 今日は、智頭町のふるさと献立です。ルバーブは見た目は茎が長く大きめに似ています。酸味が特徴の野菜で、その特徴を生かして甘酸っぱいジャムに加工して食べられることが多いそうです。今日は、ルバーブジャムを使ったソースを焼いた若鶏肉にかかけました。 |
| 29 | 金 | ほしぞらまい 星空舞 | 牛乳 | サイコロキング ステーキ | やず 八頭の詰め合わせスープ ちくりん 竹林サラダ | | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | しいたけ にんにく はくさい えのきだけ エリンギ しめじ ただのこ きゅうり コーン | ほしぞらまい | サラダあぶら ドレッシング | 585 | 23.9 | 273 | 1.4 | 今日は、八頭町のふるさと献立です。鳥取県生まれの原木しいたけ「菌興115」は、八頭町の集で栽培されています。大きくなると「鳥取茸王」という茸の王様に成長します。今日は、その原木しいたけをサイコロ状にして豚肉と一緒にステーキにしました。 |
| | | | | | | | | | | | | | 676 | 28.2 | 287 | 1.7 | |

イチオシ若桜メシ

生産者応援献立

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。