

2021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・豆腐	牛乳・乳製品 海藻・雑豆	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
7	金	なめし菜飯		まつかぜや松風焼き	ななくさ七草汁 こうはく紅白なます	くらまめ黒豆	とりにく 豆腐 たまご みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな きょうな	たまねぎ だまめ だいこん はくさい かぶ ほししいたけ しゅうぶ	ごめ パン さとう くらまめ	ごま	674	29.2	378	2.6	<p>今日は、「七草がゆ」の日です。春の七草を刻んで入れたおかゆを食べ胃を休め、1年の健康を願います。給食では、7種類の野菜を入れた「七草汁」にしました。「松風焼き」は正月料理の一つです。表面は焦げ目があるのに裏は白くてじいことから、「裏のない」=「隠し事のない」ということを表し、「今年一年悪いことをせずまっすぐに生きていきましょう」という願いが込められています</p>
11	火	むぎはん麦ご飯		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 とりにく 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	ごめ さとう はるさめ むぎ こむぎ	ごまあぶら	695	19.2	277	2.5	
12	水	アップルひねりパン		ぶたにく豚肉のハニーマスタード焼き	ツイスタマカロニ入りミネストローネ サラダチキンのぬた漬	いちごゼリー	ぶたにく ウィンナー だいす とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト パセリ	りんご たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン こむぎ はちみつ マカロニ さとう いちごジャム じゃがいも		674	29.5	377	2.4	<p>今日は、元オリンピック体操競技選手の白井健三さんが若桜学園に来ていただけるということで、白井選手にちなんで献立にしました。華麗なひねり技でオリンピックで金メダルをとり、「ひねり王子」との愛称で呼ばれていたことから、ひねりパンやツイスタマカロニを取り入れました。また、白井さんがテレビで紹介されていたサラダも取り入れています。白井さんに会えるのを楽しみに、楽しい給食時間に</p>
13	木	はんご飯		しのだに信田煮	さけだんごい 鮭団子入りかす汁 ひじきの炒り煮		あぶらあげ とりにく さけ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん しゅうぶ れんこん	ごめ さとう じゃがいも ごんにやく さけかす	サラダあぶら	601	21.2	323	2.7	
14	金	むぎはん麦ご飯		あ揚げさばのおろしかけ	さつまいものみそ汁 煮びたし		さば あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん しゅうぶ はくさい	ごめ かたくりこ こむぎ さつまいも	あぶら	705	27.1	391	2.3	<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、藤原みそこじ店のみそを使用しています。</p>
17	月	ごはん		さばのみそ煮	キムチ入り鶏団子汁 りっちゃんのおえ物	みかん	さば みそ とりにく ハム かつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ トマト	はくさいキムチ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン みかん	ごめ さとう	サラダあぶら	701	27.8	338	2.8	
18	火	ごはん		カレイのから揚げ	とつとりけんさんぶたじる オンリー鳥取県産豚汁 きりほしだいこんふく に切干大根の詰め煮		カレイ ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう ほししいたけ なめこ しょうが しゅうぶ きりほしだいこん	ごめ かたくりこ こむぎ さとう なかいも	あぶら サラダあぶら ごまあぶら	641	27.0	352	2.0	<p>今年も「我が家の自慢料理」にたくさんのお子さんの児童生徒の皆さんにお褒めいただき感謝です。今週は、その中から3品を給食で実施します。今日は7年吉田悠人さんの「オンリー鳥取県産豚汁」です。若桜町の豚肉やみそ、鳥取県の特産品ねばりっこなどを使っています。味の工夫として、しょうがが入っているのがポイントです。</p>
19	水	ごはん		やきにく焼肉	ビーフンスープ かい海そうサラダ	スイートポテト	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが りんご もやし コーン きくらげ だいこん	ごめ さとう ビーフン スイートポテト	サラダあぶら	636	24.7	317	3.2	
715	27.7	333	3.9														

◇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。

2021年度

1月予定献立表



今日の給食標語

給食にこもった思いに感謝して

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	木	ごはん	牛乳	しゅうまい	みそチゲ味噌ラーメン だいこん大根サラダ		ぶたにくみぞハム	ぎゅうにゅう	にんにくみずな	たまねぎはくさいキムチにんにくだいこん	こめこむぎこちゅうかめん	えごまあぶらドレッシング	625	20.9	310	1.9	わが家の自慢料理2品目は、8年加島悠生さんの「チゲ味噌ラーメン」です。麺、肉、野菜をキムチスープに加え、隠し味にみそを加え、よりマイルドに深い味にしました。豆板醤をえごま油で炒めるのもポイントです。みんなの大好きな「キムチスープ」と「ラーメン」が一つになった料理です!!
21	金	ごはん	牛乳	豆腐の野菜あんかけ	きのこスープ ブロッコリーの中華和え		とうふたまごとり	ぎゅうにゅう	にんにくみずな	たまねぎほししいたけたまねぎえのきだけコーンキャベツ	こめさとうかたくりこさとう	あぶらごまあぶらごまサラダあぶら	626	21.0	305	2.6	わが家の自慢料理3品目は、9年木下未唯さんの「豆腐の野菜あんかけ」です。豆腐と野菜をヘルシーに仕上げました。ボリュームもあり、食べ応えがあります。あんに酢が入っているため、さっぱり食べることができます。給食では、豆腐を焼くことができないため、揚げ豆腐に野菜あんをかけました。
24	月	ほしぞらまい 星空舞	牛乳	さけ 鮭の塩焼き	すいとん はりはり和え		さけぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにくみずな	だいこんごぼうほししいたけしろうもろたくあんキャベツ	こめしおころしさいもすいとん		636	28.5	310	2.4	1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。日本での給食は、「塩おにぎり、魚の塩焼き、漬物」だったそうです。戦争で食糧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入れて入れた「すいとん」だけでした。現在の給食は豊富な食糧で、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。
25	火	ほしぞらまい 星空舞	牛乳	しかにい 鹿肉入り ごぼう ハンバーグ	はくさい 白菜スープ キャベツのえごまサラダ		ぶたにくしかにくたまごベーコンハム	ぎゅうにゅう	にんにくみずな ブロッコリー	ごぼうたまねぎえだまめはくさいたまねぎキャベツコーン	こめパンこさとう	ドレッシング えごま	631	25.2	311	2.1	今日は「イチオシ若桜メシ」です！今月は、我が家の自慢料理優秀賞5年成川永樹さんの「鹿肉入りごぼうハンバーグ」です。わかさ29工場の鹿肉とオンリーBooさんの豚肉を使用しました。スープやサラダには、野菜グループさんの白菜、キャベツ、にんにくや、えごま生産組合のえごまを使用しています。
26	水	ほしぞらまい 星空舞	牛乳	わかどりにくすわいすみ 若鶏肉の諏訪泉 ごみや 香味焼き	ジビエジャブ汁 とみざわ 富沢きくらげの炒め物		とりにくいぬしにくさつまあげみそ	ぎゅうにゅう	にんにくこまつな	しょうがごぼうしろうもろきくらげだけのこたまねぎキャベツ	こめさけかすさとうこんにゃくさいも	ごまあぶら サラダあぶら	656	27.2	333	2.1	今日は、智頭町のふるさと献立です。智頭町には諏訪酒造という酒屋があります。そこで酒を造るときにできる「酒粕」を若鶏肉の調味料に加えました。また、智頭町富沢で育ったきくらげを炒め物にしました。
27	木	ほしぞらまい 星空舞	牛乳	ホンモロコの あまから 甘辛だれ	ほうれんそうのスープ ささみときのこのごま酢和え		ほんもろこベーコンとりにく	ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう	キャベツたまねぎエリンギえのきだけしめじもやしえだまめしょうが	こめかたくりこじゃがいもさとう	あぶらごまあぶらごま	662	22.4	407	2.4	今日は、八頭町のふるさと献立です。八頭町の休耕田を利用した養殖池で育った「ほんもろこ」を油で揚げて、じゃがいもと一緒に甘辛く味付けをしました。その他、八頭町産のえのきだけ、しめじを使った和え物にしました。
28	金	ほしぞらまい 星空舞	牛乳	ルーローハン 魯肉飯	ルオポータン 蘿蔔湯 ミャオミーフェン 炒米粉		ぶたにくハム どうふ	ぎゅうにゅう	ねぎにんにく こまつな	たまねぎにんにくしょうがだいこんほししいたけコーンキャベツたまねぎ	こめさとうビーフのかたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら	701	22.8	306	2.7	今日は、わかさ町と友好交流協定を結んでいる「台湾」の料理を取り入れました。魯肉飯は、あまからに肉と汁を一緒に煮た肉と汁をご飯にのせて食べる料理です。蘿蔔湯は、魯肉飯にピッタリのしょうがの入りのさっぱりとした大根スープです。炒米粉は、文字通り炒めた米粉で、様々な野菜と一緒に炒めた料理です。
31	月	キムチ チャーハン	牛乳	たらの あまず 甘酢かけ	にらたまスープ はるさめサラダ		ハムたらどうふかまぼこたまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんにく ブロッコリー	はくさいキムチしろうもろたまねぎコーン	こめさとうかたくりここむぎこはるさめ	ごまあぶらあぶらごま	610	24.7	345	3.2	6年生家庭科一食分の献立
													708	29.5	374	4.0	6年生の家庭科の授業で、献立の立て方のポイントをもとにオリジナル給食献立を考えて授業を行いました。とてもよい献立の中から、調理員さんに選んでもらった優秀作品は、徳田達さんと大杉琉月さんの考えた「中華で元氣!!ハオチー（おいしい）こんだて」です。キムチチャーハンを中心に、栄養バランスも考えられた献立です。

◇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。



太字は若桜町の産物です。