2022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) たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品 第1群	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう 第2群	おもに体の調子を整える(緑) ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ 第3群	第4群	おもにエネルギーのもとになる(黄) 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう 第5群	脂質 油・バター 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
おすすめこんだて																
10	火	赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き	お吸い物 紅白なます	わらびもち	あすき ぶり はんぺん **とうふ** とりささみにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** みつば	しょうが **はくさい** えのきたけ **だいこん**	こめ さとう わらびもち		(小学校) 621 (中学校) 752	(小学校) 28.3 (中学校) 33.9	(小学校) 292 (中学校) 306	(小学校) 2.3 (中学校) 2.7
11	水	ご飯	牛乳	メンチカツ	白玉みそ雑煮 キャベツのピリ辛炒め		ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ピーマン	**はくさい** **だいこん** **しろねぎ** **キャベツ**	**こめ** しらたまもち パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	669 849	23.7 29.0	457 552	1.9 2.4
12	木	麦ご飯	牛乳	チヂミ	牛肉と里芋のスープ煮 チャプチェ		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが **しろねぎ** ほししいたけ	**こめ** むぎ こめこ はるさめ さとう **さといも**	あぶら ごまあぶら ごま	627 737	17.7 20.1	278 288	1.9 2.2
13	金	ご飯	牛乳	豚肉の塩こうじ炒め	かす汁 ブロッコリーの香味和え		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー	**しろねぎ** **しょうが** **だいこん** **キャベツ**	**こめ** **じゃがいも**	あぶら ごまあぶら ごま	617 740	26.9 31.0	290 303	2.4 2.9
わがやのじまんりょうり																
16	月	ご飯	牛乳	豆腐入り鶏しそつくね	はるさめスープ にんじんしりしり		とりにく **とうふ** まぐろ（ツナ）	ぎゅうにゅう	しそ **にんじん** チンゲンサイ	**しろねぎ** もやし きくらげ ぶなしめじ	**こめ** さとう パンこ はるさめ	オリーブあぶら	605 727	26.8 31.2	334 357	2.7 3.1
17	火	ご飯	牛乳	さわらのカレー焼き	豚みそ肉じゃが もやしのごま酢和え		さわら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	**にんじん** さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	**こめ** **じゃがいも** **こんにゃく** さとう	あぶら ごま	586 708	27.1 32.1	306 322	1.8 2.1
18	水	ご飯	牛乳	ささみの和風パン粉焼き	具だくさんいのしし汁 ひじきの炒り煮		とりささみにく **いのししにく** さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん**	にんにく **だいこん** ごぼう しろねぎ しょうが れんこん えだまめ	**こめ** パンこ さとう **さといも**	あぶら ごまあぶら	585 701	29.2 34.6	303 318	2.1 2.5
19	木	えごまふりかけご飯	牛乳	カレイのから揚げ	ゆばのすまし汁 大根のそぼろ煮		カレイ **とうふ** ゆば とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	**にんじん** **ねぎ**	**はくさい** しろねぎ えのきたけ **だいこん** しょうが たまねぎ	**こめ** かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら **えごま**	600 717	31.2 36.0	339 356	2.6 2.9

1月の献立メッセージ

３学期はじめの給食は、**4年生のおすすめ献立**「あけおめ！今年もがんばろう献立」です。今年も若桜学園のみんなが「なかよく　元気よく　きまりよく」がんばれるように、おせち料理をイメージした献立を考えてみました。それぞれのおせち料理にこめられた願いを考えながら、おいしくいただきましょう。

１月１１日は「鏡 開き」といい、お正月にかざった鏡もちを食べる日です。鏡もちには歳神様が宿ると考えられ、刃物を使わずかなづちや手を使い、「割る」のではなく「開く」という言葉を使います。鏡 開きはその一年の無病息災、家庭円満を祈って行われる行事です。給食では丸いおもちの入ったみそ味のお雑煮を食べてくださいね。

「チャプチェ」は春雨と肉、野菜などを炒めて合わせた韓国の料理です。春雨が長い食べ物であることから、いいことが長く続くことを願って、韓国ではお正月や誕生日、結婚式などのお祝いの席でふるまわれることが多い料理だそうです。「チヂミ」も韓国の料理で、小麦粉を溶いた生地に、野菜や魚介類を混ぜて薄く焼いたものです。

「かす汁」は、日本酒を作るときにできる「酒粕」を入れたお汁のことで、近畿地方や関西地方を中心に食べられてきた料理です。酒粕にはたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれ、体を温める働きもあるので、寒い時期にぴったりの食材です。今日は太田酒造場さんの酒粕を使いました。食べて体の中から温まりましょう。

今年度も「我が家の自慢料理」にたくさんの児童生徒のみなさんからの応募がありました。今月はその中から５品を給食で実施します。今日は、9年木下千佳さんの「豆腐入り鶏しそつくね」です。鶏肉と豆腐を使って作るつくねには、青じその葉が入ってアクセントになっています。おいしく食べてくださいね。

今日の「我が家の自慢料理」は、７年盛田萌衣さんの「豚みそ肉じゃが」です。若桜町産のじゃがいも、こんにゃく、藤原みそこうじ店さんの米みそを使っています。調理のポイントは豚肉、野菜をしっかりと炒めてから煮込み、米みその風味を生かすために最後に入れることだそうです。地元の味がたっぷり詰まっていますね。

今日の「我が家の自慢料理」は、５年本田拳士さんの「具だくさんいのしし汁」です。若桜２９工房のいのしし肉と、若桜町や鳥取県産の食材をたくさん使った、体の温まるみそ汁です。お肉はかみかみメニューにもいいと考えてくれました。よくかんで食べてください。

今日の「我が家の自慢料理」は、６年福間恋色さんの「えごまふりかけご飯」です。みんなの好きなふりかけを、体によい若桜の食材で作ってくれました。えごまやちりめんじゃこの歯ごたえがよく、いろいろな食感が楽しめます。体によいえごまを食べて、元気に過ごしましょう。

◇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。

2022年度

1月予定献立表

今月の給食標語　手を合わせ　大切な命に　感謝しよう

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 たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品 第1群	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう 第2群	おもに体の調子を整える ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ 第3群	第4群	おもにエネルギーのもとになる 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう 第5群	脂質 油・バター 第6群	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
わかやのじまんりょうり	20	金	麦ご飯	牛乳	ドライカレー	ふわふわ卵スープ 体スッキリ元気サラダ		ぶたにく **しかにく** たまご まぐろ（ツナ） **おから**	ぎゅうにゅう チーズ	**にんじん** トマト さやいんげん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ **はくさい** らっきょう きゅうり **キャベツ**	**こめ** むぎ パンこ **じゃがいも**	あぶら ドレッシング	（小学校）638 （中学校）775	（小学校）26.1 （中学校）30.5	（小学校）301 （中学校）317	（小学校）2.7 （中学校）2.9	今日の「我が家の自慢料理」は、５年村尾真優さんの「体スッキリ元気サラダ」です。若桜味工房のおからを使って、おいしく食べられる料理を工夫して作ってくれました。おからは食物せんいが豊富で、便秘の予防や生活習慣病の予防に役立ちます。おいしく食べて、体もスッキリ、元気になりましょう！
	23	月	ご飯	牛乳	豚キムチ	豆乳みそスープ 春雨サラダ		ぶたにく あつあげ **とうにゅう** チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン **にんじん**	**キャベツ** はくさいキムチ **はくさい** しろねぎ もやし	**こめ** かたくりこ **さつまいも** さとう はるさめ	ごまあぶら	584 703	22.6 26.2	312 330	2.4 2.8	大豆は昔から、日本人の食生活に欠かせない食べ物です。豆乳、豆腐、納豆、油揚げなどの食品に加工されるほか、調味料のみそやしょうゆの原料にもなっています。今日の「豆乳みそスープ」には、大豆から作られた豆乳、厚揚げ、みそを使っています。大豆や大豆製品を食べる日本の食文化をこれからも続けていきたいですね。
	1月24日～30日は「全国学校給食週間」　鳥取県東部の食材を味わおう！																	
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん	24	火	ゆかりご飯	牛乳	さば天	うどん えごま和え		さば あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	**にんじん** **ねぎ** こまつな	しょうが **はくさい** **キャベツ**	**こめ** こむぎこ かたくりこ うどん	あぶら ごま ドレッシング **えごま**	657 793	25.6 29.6	331 354	2.6 2.7	１月２４日から３０日は「全国学校給食週間」です。給食週間は、給食のことをもっとよく知り、関心を持ってもらうことを目的に、毎年全国でいろいろな取り組みが行われます。給食では鳥取県東部の特産物や郷土料理を取り入れた献立にしています。今日は若桜町で昔から食べられている料理「さば天うどん」を食べてみてくださいね。
	25	水	えごまバンズパン	牛乳	ハンバーグ	コーンスープ コールスローサラダ	ぶどうゼリー	**ぶたにく** **しかにく** だいず とうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	**にんじん**	たまねぎ らっきょう コーン しろねぎ **キャベツ** きゅうり	パン パンこ さとう **じゃがいも** ゼリー	**えごま** あぶら ドレッシング	671 814	28.3 33.6	347 375	3.4 4.1	**今日はイチオシ若桜メシ！と3年生のおすすめ献立**です。パンに自分でハンバーグやサラダをはさんで、楽しくおいしく食べられるメニューにして、冬なので温かいスープもつけました。パンにはえごまを混ぜて焼き、ハンバーグにはオンリーBooさんの豚肉と若桜２９工房さんの鹿肉を使いました。わくわくメニューで心も体もあったまりましょう。
	26	木	星空舞ご飯	牛乳	ホンモロコのカレー揚げ	八頭きのこのスープ 白ねぎのみそ炒め		ホンモロコ **とうふ** かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** パセリ	えのきたけ なめこ **はくさい** しろねぎ **キャベツ** にんにく しょうが	**こめ** **じゃがいも** かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	588 717	23.5 28.3	511 611	2.7 3.2	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「ホンモロコ」をカレー味のから揚げにしました。ホンモロコは、体長１０ｃｍほどで骨も柔らかいため、まるごと食べられカルシウムも豊富です。スープにはきのこ栽培の盛んな八頭町のえのきたけ、なめこを使っています。
	27	金	どんどろけ飯	牛乳	若鶏肉のこうじ焼き	富沢きくらげのすまし汁 大根と里芋の煮物		**とうふ** あぶらあげ とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** **ねぎ** さやいんげん	ごぼう **はくさい** きくらげ しろねぎ **だいこん**	**こめ** こんにゃく さといも さとう	ごまあぶら ごま	592 732	26.7 31.2	332 357	2.9 3.1	今日は智頭町のふるさと献立です。智頭町富沢地区では、閉校した小学校の跡地でキクラゲの栽培を行い、新たな特産品となっています。今日は富沢のキクラゲをすまし汁に使いました。「どんどろけ飯」は炒めた豆腐と野菜を炊き込んだご飯で、鳥取県東部から中部の郷土料理として昔から食べられています。
	30	月	星空舞ご飯	牛乳	ばばちゃんのから揚げ	わかめのみそ汁 高野豆腐の卵とじ		ばばちゃん あつあげ こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** ほうれんそう	しろねぎ **だいこん**	**こめ** かたくりこ こむぎこ	あぶら	581 700	26.2 30.2	385 404	2.2 2.6	今日は岩美町のふるさと献立です。岩美町で水揚げされた魚「ばばちゃん」をから揚げにしました。「ばばちゃん」は「タナカゲンゲ」の愛称で、日本海に住む深海魚です。昔はその姿形から売り物にされていませんでしたが、近年そのおいしさが話題になり、岩美町の特産物になっています。
	31	火	星空舞ご飯	牛乳	砂丘らっきょうのそぼろ炒め	豆腐ちくわのすまし汁 おかか和え		ぶたにく とうふちくわ とりささみにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	**にんじん** **ねぎ** ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが らっきょう **はくさい** えのきたけ しろねぎ もやし	**こめ** さとう	ごまあぶら	563 679	24.5 28.5	292 305	2.3 2.8	今日は鳥取市のふるさと献立です。鳥取市福部町では「らっきょう」の栽培が盛んで、全国的にも有名です。「豆腐ちくわ」は鳥取県でしか作られていないちくわです。その始まりは江戸時代、鳥取藩主の池田光仲公が豆腐を食べることを推奨したことがきっかけで考え出されたといわれています。

イチオシ若桜メシ　おすすめこんだて

◇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。