

2024年

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	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 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
9	火	菜めし		はまちの 竜田揚げ	里芋のみそ汁 紅白なます		はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	あぶら	(小学校)	(小学校)	(小学校)	(小学校)	3学期はじめの給食は、お正月のおせち料理を取り入れた献立です。「はまち」は成長とともに名前が変わるので「出世魚」とよばれ、縁起がよいといわれます。みそ汁に入っている里芋は、親いものまわりに子いも、孫いもとたくさんいもがついて育つ、子孫繁栄の縁起物です。それぞれの食材に込められた願いを知り、食べてみてくださいね。	
							あぶらあげ		あおな	はくさい			さといも	かたくりこ				
							とりささみにく			しろねぎ			さとう					
10	水	キムタク ご飯		かぼちゃ コロッケ	白ねぎたっぷり豚汁 キャベツの炒めもの	や 焼き芋	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	はくさい	こめ	ごまあぶら あぶら					今日は3年生のおすすめ献立で、「野菜で元気もりもり給食」です。白菜、白ねぎ、大根、かぼちゃ、さつまいもなど、野菜たっぷりの献立を考えてくれました。3年生は親子会で白ねぎの収穫体験をし、みんながますます白ねぎ大好きになりました。全校のみなさんも白ねぎを食べて、風邪を予防しましょう。	
									にんじん	たくあん			こむぎこ					
									チンゲンサイ	だいこん			パンこ					
11	木	ご飯		鮭の 塩こうじ 焼き	白玉雑煮 春雨のそぼろ炒め		さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	ごまあぶら ごま					1月11日は「鏡 開き」といい、お正月にかざった鏡もちを下げて食べる日です。鏡もちには歳神様が宿と考えられ、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お雑煮を食べてくださいね。	
							かまぼこ		にら	しろねぎ			もち					
							とりにく			ほししいたけ			はるさめ					
12	金	むぎ 麦ごはん		ビビンバ	わかめスープ もやしのナムル		しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	こめ	あぶら ごまあぶら ごま					「ビビンバ」は、ご飯の上に野菜の和え物や味付けした肉、キムチなどを盛り付け、混ぜて食べる韓国の料理です。乗せる具の組み合わせでいろいろな味が楽しめます。今日の給食のビビンバには、豚肉と鹿肉を炒めた具とナムルを乗せて、混ぜながら食べてくださいね。	
							ぶたにく		こまつな	しょうが			むぎ					
							どうふ	わかめ	こまつな	たまねぎ			さとう					
15	月	ご飯		ふんわり しゃっきり つくね ハンバーグ	大根のみそ汁 ひじきの煮もの		とりにく	ぎゅうにゅう	あおじそ	エリンギ	こめ	あぶら					今年度も「我が家の自慢料理」にたくさんのお子さんのみなさんからの応募がありました。今月はその中から4品を給食で実施します。今日は、5年小林史季さんの「ふんわりしゃっきりつくねハンバーグ」です。豆腐ちくわを入れてやわらかく、エリンギやごぼうを入れて歯ごたえをアクセントにした、地元の食材を使った工夫たっぷりの料理です。	
							とうふちくわ		にんじん	ごぼう			こんにゃく					
							あつあげ	ひじき		しょうが			パンこ					
16	火	ご飯		いわしの かば焼き	ちゃんこ風とり団子スープ ごま酢和え		いわし	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが	こめ	あぶら ごま					今日の「我が家の自慢料理」は、7年福岡恋色さんの「ちゃんこ風とり団子スープ」です。油揚げをドーンと1枚乗せたところがポイントで、とり団子のかくし味には藤原みそうじ店のみそを使い、味付けには太田酒造場のお酒「弁天娘」を使っています。地元の食材や調味料にこだわった、今の季節にぴったりの料理ですね。	
							あぶらあげ		チンゲンサイ	キャベツ			こむぎこ					
							とりにく			もやし			かたくりこ					
17	水	ご飯		イノシシ肉と こんにゃくの みそ炒め	わかめのすまし汁 高野豆腐の卵とじ		いのししにく	ぎゅうにゅう	こまつな	しろねぎ	こめ	ごまあぶら					今日の「我が家の自慢料理」は、8年大杉琉月さんの「イノシシ肉とこんにゃくのみそ炒め」です。イノシシ肉には体に必要な栄養素がたくさん含まれているので、健康な体づくりができるようにと考えてくれた料理です。みそを使うことでくさがりが減って、よりおいしく食べられるように工夫されています。おいしく食べて、健康な体をつくりましょう。	
							かまぼこ		にんじん	はくさい			こんにゃく					
							こうやどうふ	わかめ		えのきたけ			さとう					
18	木	中華風 炊き込み ご飯		かいがん 海鮮 しゅうまい	いももちスープ 春雨サラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ	こめ	ごまあぶら					今日の「我が家の自慢料理」は、9年吉田悠人さんの「中華風炊き込みご飯」です。オンリー Booのあらびきミンチ肉と、若さくらふれあい作業所の手作りこんにゃく、八頭町のエリンギをたくさん入れた、栄養満点の炊き込みご飯です。地元の食材もおいしさもたっぷり詰まっています。おいしく食べてくださいね。	
							いか			エリンギ			こむぎこ					
							たら	わかめ		はくさい			いももち					
19	金	ご飯		や 照り焼き チキン	シチュー さといもポテトサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	ドレッシング					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る学習をしました。みんなの考えてくれた献立の中から、今日は奈羅尾碧さんの献立を調理しました。冬らしいあったかメニューで、旬の食材を取り入れ、いりとりも考えられた献立です。	
							とうにゅう		ブロッコリー	しょうが			さといも					
							チキンハム	スキムミルク	えだまめ				じゃがいも					

◇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。

2024年

1月 予定献立表



今日の給食標語

あつあつの 若桜の給食 おいしいな



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 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
22	月	ごはん		豚肉のしょうが炒め	かす汁 ごぼうナッツ		ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ キャベツ しょうが だいこん ごぼう	こめ じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	649	26.7	290	2.0	「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。今日は太田酒造場さんの酒粕を使いました。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。食べて体の中から温まりましょう。	
23	火	ごはん		さばの カレー焼き	豆腐のみそ汁 里芋のそぼろ煮		さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しろねぎ しめじ しょうが	こめ さといも さとう		609	27.8	296	2.1	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。今日の豆腐のみそ汁には、大豆から作られた豆腐と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」 鳥取県各地の食材や料理を味わおう！																		
24	水	星空舞 ごはん		大江の卵の 目玉焼き	若桜のジビエカレー 富沢きくらげのサラダ		たまご しかにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きくらげ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	650	27.6	312	2.5	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、毎年全国各地でいろいろな取り組みが行われます。給食では鳥取県各地の特産物や料理を取り入れた献立にしています。今日は八頭町大江の郷自然牧場の卵、智頭町で育てられたきくらげ、若桜町のジビエを使った八頭郡献立です。	
25	木	パンズパン		ナチュラル ポークの ハンバーグ	コーンポタージュ フライドポテト	クリーム 大福	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ しろねぎ コーン	パン パンこ じゃがいも さつまいも かたくりこ だいふく	あぶら	746	26.1	362	3.3	今日はイチオシ若桜メシと4年生のおすすめ献立です。テーマは「ハンバーガーを食べてかぜに負けないぞ」！ハンバーグはオンリーBooさんのナチュラルポーク、フライドポテトはじゃがいもだけでなく、他の野菜もフライにしました。温かいスープやデザートも食べて、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。	
26	金	星空舞 ごはん		ばばちゃんの から揚げ	豆腐ちくわのすまし汁 さつまいものきんぴら		ばばちゃん とうふちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい しろねぎ えのきたけ ごぼう	こめ かたくりこ こむぎこ さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	585	22.8	286	1.9	今日は鳥取県東部のふるさと献立です。から揚げにした魚は「ばばちゃん」という、若美町で水揚げされた魚です。「ばばちゃん」は「タナカゲング」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みせんでしたが、近年そのおいしさが話題になり、若美町の特産物になっています。すまし汁に入れた「豆腐ちくわ」も、鳥取県東部の特産品です。	
29	月	星空舞 ごはん		ささみの 香味焼き	牛骨 ラーメン 長いもサラダ		とりささみにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ ラーメン かたくりこ ながいも	あぶら ドレッシング	625	31.8	271	2.5	今日は鳥取県中部のふるさと献立です。牛の骨でだしをとって作る「牛骨ラーメン」は、鳥取県中部のご当地料理として有名です。牛ならではの香ばしさとコクがあり、すっきりと飲みやすいスープです。サラダの長いもは鳥取県中部の砂地の畑で多く作られ、「砂丘ながいも」ともよばれています。	
30	火	星空舞 ごはん		あじの 開き揚げ	白ねぎのみそ汁 ブロッコリーのうま塩煮		あじ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	だいこん しろねぎ キャベツ	こめ さつまいも	あぶら	610	26.1	328	2.1	今日は鳥取県西部のふるさと献立です。鳥取県西部にある境港は日本の中でも水揚げ量の多い漁港で、いわし、あじ、さば、かに、まぐろなどが多く水揚げされます。今日は境港で水揚げされた「あじ」を唐揚げにしました。そのほかにも米子市の特産物「白ねぎ」や、大山町の特産物「ブロッコリー」を使っています。	
31	水	ごはん		スタミナ 納豆	つみれ汁 ほうれん草のごま和え		なつとう とりにく とうふ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ にんにく しょうが はくさい	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	619	29.8	353	1.9	「つみれ」は、魚の身や骨をこまかくたたいてすりつぶしたものを、一口大にして煮たものです。汁などに摘み入れて作ることから「つみれ」という名前がついたと言われています。あじやいわし、あごなど季節ごとの魚で作られます。今日は鳥取県産のあじを使ってつみれ汁を作りました。	
													711	34.3	377	2.3		

ぜんこくがっこうきゅうしゅうしゅくしゅうかん

イチオシ若桜メシ おすすめ献立

◇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。