

2025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	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	木	わかめ ご飯		ぶりの メンチカツ	しらたまそうに 白玉雑煮 こうはく 紅白なます		ぶり かまぼこ とりささみにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい えのきたけ だいこん	こめ しらたまもち パンこ さとう	あぶら	(小学校) 594	(小学校) 19.5	(小学校) 342	(小学校) 2.2	3学期はじめの給食は、お正月の料理を取り入れた献立です。「ぶり」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。「紅白なます」は、せん切りにしたにんじんと大根で紅白の水引を表し、一家の平和を願うという意味がこめられています。お雑煮は、一年の無事を祈り食べる料理です。	
													(中学校) 730	(中学校) 23.2	(中学校) 385	(中学校) 2.7		
10	金	ごはん		まつかぜや 松風焼き	かす汁 れんこんのきんぴら		とりにく おから どうにゅう さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ だいこん れんこん ごぼう	こめ パンこ さつまいも こんにゃく	ごま えごま ごまあぶら	623	29.4	296	1.9	「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、今日は太田酒造場さんの酒粕を使いました。酒粕にはたんばく質やビタミン、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。	
													733	34.0	313	2.2		
14	火	ごはん		ナチュラル ポークの みそがらめ	あごちくわのすまし汁 えごま入り大根サラダ	なし 梨ゼリー	ぶたにく だいず あごちくわ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん キャベツ なし	こめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら えごま	768	29.1	277	2.2	今日はイチオシ若桜メシです！オンリーBooのナチュラルポークを揚げて、藤原みそこうじ店のみそで味付けしたおかずや、給食 野菜グループ旬の大根とえごまを合わせたサラダです。地域の生産者さんや食材に感謝して、おいしくいただきます。	
													894	32.6	292	2.4		
15	水	ごはん		さわらの 白ねぎだれ かけ	ぎゅうこつ 牛骨ラーメン やさしいた 野菜炒め		さわら なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しろねぎ もやし たけのこ キャベツ	こめ ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	552	25.9	298	2.6	「牛骨ラーメン」は、牛の骨でだしをとって作るスープが特徴で、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として地元で親しまれています。今日は野菜もたっぷり入れて、具だくさんのラーメンにしました。	
													664	30.8	317	2.9		
16	木	まっくろ くろすけ パン		とりにく 鶏肉の たらこ焼き	さつまいものクリームシチュー マカロニサラダ	レモン カスタード タルト	とりにく たらこ チキンハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー	はくさい しろねぎ キャベツ コーン	パン さとう さつまいも マカロニ タルト	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	733	25.7	469	3.2	今日は3年生のおすすめ献立で、テーマは「みんなの笑顔いっぱいメニュー」です。みんなの大好きなもので笑顔いっぱいになれる献立です。さつまいものシチューであつたり、レモンでビタミンCもとれるので、冬を元気にすごせるようにと考えてくれました。おいしく食べて笑顔いっぱいになりますように！	
													890	30.6	491	3.9		
17	金	ごはん		具だくさん オムレツ	きのこのみそ汁 りっちゃんサラダ		たまご ベーコン チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	ピーマン トマト にんじん ねぎ	マッシュルーム たまねぎ ほししいたけ なめこ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう	バター あぶら	572	22.2	318	2.0	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、今日は谷口愛華さんと後藤琢心さんの献立を調理しました。たくさんの食材を使い、栄養バランスがよく、いろいろも考えられた献立です。	
													673	25.7	335	2.4		
20	月	ごはん		よしかわぶた 吉川豚の うどん ぎょうざ	あつあ 厚揚げのみそ汁 だいこん 大根のキムチ煮		ぶたにく たまご あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが はくさい しろねぎ しめじ だいこん はくさいキムチ	こめ うどん かたくりこ さつまいも	ごまあぶら あぶら	602	26.3	331	2.5	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。今日は、6年 山本 柚月さんの「吉川豚のうどんぎょうざ」です。大阪府高槻市のご当地グルメ「うどんぎょうざ」を吉川豚を使って作ってくれました。ぎょうざのタネにしっかりと味をつけて何もつけなくても食べられるようにするのがポイントです。	
													713	30.9	352	3.0		
21	火	むぎ はん 麦ご飯		ヤンニョム チキン	わかめスープ シカ肉のまぜそばサラダ 		とりにく どうふ しかにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく はくさい しろねぎ きゅうり うめ	こめ むぎ かたくりこ さとう はちみつ ちゅうかめん	あぶら オリーブあぶら	640	26.5	299	2.8	今日の「我が家の自慢料理」は、7年 本田拳士さんの「シカ肉のまぜそばサラダ」です。鹿肉は食べやすい大きさに切っていますが、歯ごたえはしっかり残るのでかみかみメニューにおすすめ、と考えてくれました。梅を入れた味付けもさっぱりとしておいしいです。	
													762	30.5	316	3.4		
22	水	ごはん		さばのみそ煮	いもこん汁 こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ		さば とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう さといも こんにゃく		658	28.5	354	2.3	「いもこん汁」は、里芋とこんにゃくを使ったお汁です。給食のこんにゃくは、若さくらふれあい作業所の手作りこんにゃくを使っています。町内でこんにゃく芋を育てて収穫し、1年を通してこんにゃく作りが行われます。やわらかく味染みがよいのが特徴で、煮物や汁物に欠かせない食材です。	
													802	35.0	385	2.9		

◇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。



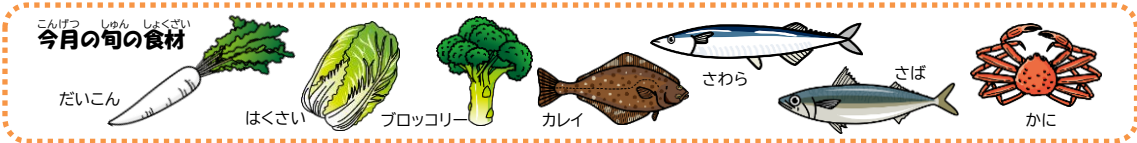
かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

2025年

1月予定献立表



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		たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質						
							さかなにく・たまご 豆、豆製品	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	きさい 野菜・くだもの・きのこ		こめ・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
23	木	ごはん		ホイコーロー	もずくスープ もやしの中華和え		ぶたにく かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ にんにく えのきたけ もやし	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	543 (小学校)	26.3 (小学校)	316 (小学校)	2.5 (小学校)	今日の「ホイコーロー」は、豚肉とキャベツを炒めて作る中華料理です。キャベツは、葉のやわらかい春キャベツから、甘みの強い冬キャベツまで1年を通しておいしさを楽しめる野菜です。風邪の予防に効果的なビタミンCも豊富に含まれているので、しっかり食べてまだまだ寒い季節を元気に過ごしましょう。	
24	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ばばちゃんの から揚げ	とっとりカレー らっきょうサラダ		ばばちゃん しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しろねぎ しょうが なし らっきょう キャベツ きゅうり	ごめ かたくりこ こむぎこ ながいも さとう	あぶら	612	25.7	274	2.2	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。給食では鳥取県と若桜学園に關係する国の料理を取り入れた献立にしています。今日は若美町でとれる魚「ばばちゃん」のから揚げや、鳥取市福部町でとれるらっきょうなど、鳥取県東部の食材を使った献立です。	
													720	29.8	284	2.6		
27	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		スタミナ納豆	しじみ汁 白菜の炒め煮		とりにく なつとう しじみ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく だいじん しろねぎ はくさい	ごめ さとう	ごまあぶら	587	27.9	393	1.9	今日は鳥取県中部のふるさと献立です。「しじみ汁」のしじみは、湯梨浜町にある東郷湖でとれたものです。東郷湖では、大きく育ったしじみだけが漁獲され、みそ汁にするといいたしが出て、身もおいしく食べられます。「スタミナ納豆」は、鳥取県中部の学校給食から生まれた料理で、今では鳥取県各地で人気の給食メニューになっています。	
													687	31.9	425	2.1		
28	火	だいせん 大山おこわ		さかいみなと 境港の あじフライ	しろ 白ねぎのすまし汁 ブロッコリーの塩昆布和え		とりにく あごちくわ あじ かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ブロッコリー	ごぼう ほししいたけ はくさい しろねぎ キャベツ もやし	もちごめ パンこ さとう くり	あぶら ごまあぶら	583	26.4	316	2.7	今日は鳥取県西部のふるさと献立です。「大山おこわ」は大山地区周辺に伝わる郷土料理で、四季折々の山菜や具材を入れて作られます。鳥取県西部にある境港は日本の中でも魚の水揚げ量の多い漁港です。今日は境港で水揚げされた「あじ」のフライです。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。	
													704	30.8	333	3.4		
29	水	ロールパン		フライド チキン	コンソメスープ コールスローサラダ		とりにく たまご ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリ はくさい キャベツ コーン	パン こむぎこ かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	563	26.5	278	2.0	今日は8月から若桜学園に來られたALTのステファニー先生に教えてもらった、出身地のアメリカ・テキサス州の料理を取り入れた献立です。フライドチキンは大人も子供も好きなメニューで、コールスローやロールパン、マッシュポテトなどを合わせて食べるそうです。他にもアメリカではどんな料理を食べるのか、ステファニー先生に聞いてみてくださいね。	
													691	31.5	292	2.4		
30	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ルーローハン	ビーフン炒め パイナップルのケーキ	パイナップルの ケーキ	ぶたにく ぎゅうにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ パイン	ごめ ビーフン こむぎこ ごめこ さとう しろいんげん まめ	あぶら ごまあぶら	684	25.1	308	1.4	今日は若桜町と交流のある台湾の料理を取り入れた献立です。「ルーローハン」は甘辛く煮込んだ豚肉を、ご飯にかけて食べる料理です。「ビーフン」はお米で作った麺で、炒めたりスープに入れたりして食べられている定番の食材です。1年中 温暖な気候の台湾では、パイナップルの栽培が盛んです。また、パイナップルは縁起のいい果物とされ人々に親しまれています。	
													814	28.8	325	1.7		
31	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		とりにく 鶏肉と ごぼうの あまからあ 甘辛揚げ	ふゆやさい 冬野菜のみそ汁 えごまの プチプチマカロニサラダ		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう しろねぎ はくさい だいじん	ごめ かたくりこ マカロニ こんにゃく さといも さとう	あぶら えごま ノンエッグ マヨネーズ	677	25.3	300	2.2	若桜町の特産物のえごまは、えごま生産組合のみなさんが、地元固有のえごまの種を大切に守り続け、生産、加工、販売しています。焙煎したえごまの実がプチプチとした食感が特徴で、すりつぶすとしそのような香りがします。今日は若ざくらふれあい作業所のこんにゃくやマカロニと一緒に合わせたプチプチマカロニサラダで味わってみてくださいね。	
													812	29.7	314	2.7		

ぜんこくがっこうきゅうしゅくしゅうかん

◇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。