



伯耆町学校給食キャラクター
はくまいちゃん

がっこうきゅうしょく

学校給食だより

令和7年度1月号



伯耆町立学校給食センター

がっこうきゅうしょくしゅうかん（しょくいく）

学校給食週間【食育ピクトグラムウィーク】

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人々に知ってもらうことを目的として食育の取組を分かりやすく表現したもので、今年の給食週間は、「食育ピクトグラムウィーク」と題して地場産物を活用し、各ピクトグラムをテーマとした献立を実施します。

1月26日(月)

さんち おうえん

産地を応援しよう

9 産地を応援しよう



大山おこわ 牛乳

はまちの甘酢あんかけ
熟成ベーコンの煮びたし
セレクトデザート

大山おこわは鳥取県西部
地区に伝わる郷土料理です。
大山おこわに使用する鶏肉、
人参、干ししいたけは鳥取県産
です。給食では日頃から
地産地消を推進しています。

1月27日(火)

よくかんで食べよう

5 よくかんで食べよう



ごはん 牛乳

豚肉のかりん揚げ
甘酢あえ
もずくスープ

よくかんで食べることにより、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。かむことを意識できるよう、料理ごとに異なるかみごたえの献立にしました。

1月28日(水)

たの

みんなで楽しく

た
食べよう



小型パン 牛乳

焼きぎょうざ
ツナサラダ
牛骨ラーメン

家族や友達と会話を楽しみながら食べる食事は心も身体も元気にします。食事マナーを守り、食べることを楽しみましょう。

1月29日(木)

わしょくぶんか つた

和食文化を伝えよう

11 和食文化を伝えよう



ごはん 牛乳

はたはたのからあげ
ちくあえ

じゃがいもとわかめのみそ汁

和食は私たちが次世代へ伝えていきたい食文化です。和食を大切にして、意識して食生活に取り入れていきましょう。

1月30日(金)

た
バランスよく

た
食べよう



ごはん 牛乳

砂丘らっきょうのぴりからそぼろ
いそかあえ
いわし団子汁

必要な栄養素を摂取できるように、この日の給食も、主食、主菜、副菜がそろっています。さらに、健康のために意識して食べたいたい海藻、魚、きのこなども取り入れた献立です。

1月27日「豚肉のかりん揚げ」、31日の「い

そかあえ」は、1月下旬に配布予定の西伯郡

給食レシピ集から取り入れました。

給食週間に、普段、何気なく食べている

学校給食について、改めて考えてみましょう。



栄養教諭 福井千穂

ひつよう　えい　ようそ　せっしゅ
必要な栄養素を摂取するには
しゅしょく　しゅさい　ふくさい
主食、主菜、副菜をそろえて食べ
たいせつ　ひ　きゅうじょく
ることが大切です。この日の給食
しゅしょく　しゅさい　ふくさい
も、主食、主菜、副菜がそろってい
て、意識して食べたい海藻、魚、き
のこ、カレを佔むかたびら