



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き			献立や食品のメッセージ				
					(赤)おもに体をつくる食品	(緑)おもに体の調子を整える食品	(黄)おもにエネルギーになる食品					
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
6	金	ごはん		ながいものチーズやき ささみサラダ すすなとすずしろのかきたまスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく チーズ たまご	にんじん トマト だいこん かぶ だいこんのは たまねぎ かぶのは はくさい ブロッコリー	米 あぶら でんぷん ごま ながいも さとう	<p>今月の目標</p> <p>かんしゃして たべよう</p> <p>新年を迎え、3学期が始まりました！今年も、みなさんの健康を願って、安心、安全、そして、おいしい給食をお届けします。</p> <p>◇◆1月6日◇◆ 七草</p> <p>昔から、1月7日には、七草を食べる習慣があります。お正月に、ごちそうを食べて疲れている胃腸をいたわり、緑色の若菜から冬場に不足しがちなビタミンを補うことができます。給食では、すすな(かぶ)とすずしろ(だいこん)を使ってスープを作ります。</p> <p>◇◆1月10日◇◆ 鏡開き</p> <p>1月11日は、鏡開きです。お正月にお供えしていた鏡もちを食べると、1年間元気に過ごせるといわれています。給食では、すまし雑煮を出します。</p>				
10	火	ごはん		さばのカレーやき しちぶくなます すましぞうに しそふりかけ	さば 牛乳 あぶらあげ こんぶ	にんじん たまねぎ はくさい みすな だいこん キャベツ こまつな ゆず あかしそ	米 あぶら もち さとう					
11	水	コッパン		とりにくのゆずあんかけ ブロッコリーとヤーコンのサラダ ほくほくクリームシチュー	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす とうにゅう みそ	にんじん かぶ はくさい ブロッコリー キャベツ ヤーコン とうもろこし ゆず	コッパン あぶら さつまいも さといも でんぷん さとう					
12	木	ごはん		だいがくいも いそかあえ おやこどん	とりにく 牛乳 あつあげ のり たまご	にんじん しろねぎ ほしいたけ こまつな たまねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	米 あぶら さつまいも ごま みずあめ さとう でんぷん					
13	金	ごはん		スタミナなっとう きりぼしだいこんのすのもの もずくスープ	ぶたにく 牛乳 なっとう もずく かまぼこ みそ あつあげ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ キャベツ にんにく しょうが きりぼしだいこん	米 あぶら さとう					
16	月	ごはん		やきししゃも ゆかりあえ だいこんのちゅうかに	ぶたにく 牛乳 ししゃも あつあげ	にんじん だいこん えのきたけ チンゲンさい はくさい しろねぎ あかしそ キャベツ ヤーコン にんにく しょうが	米 あぶら はるさめ さとう でんぷん					
17	火	ごはん		ハンバーグやさいあんかけ ブロッコリーのこんぶあえ ぶたじる	とりにく 牛乳 ぶたにく こんぶ とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ブロッコリー たまねぎ しろねぎ	米 あぶら さつまいも さとう でんぷん					
18	水	こがたパン		さわらのオーロラソースやき ひじきサラダ しょうがのぼかぼかうどん	さわら 牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ こまつな とうもろこし しょうが はくさい	こがたパン あぶら うどん さとう ごま					
19	木	ごはん		とうふちくわのカレーあげ げんきもりもりサラダ のっぺいじる	ぶたにく 牛乳 とうふちくわ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにゃく ブロッコリー キャベツ しろねぎ ほしいたけ	米 さとう あぶら さといも こむぎこ でんぷん					
20	金	ごはん		ぶたにくのパーベキューソースいため さつまいもサラダ たまごスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく たまご	にんじん はくさい だいこん こまつな しろねぎ れんこん たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	米 あぶら さつまいも さとう でんぷん					
23	月	ごはん		わふうカレーどん ながいものあますあえ はるさめスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす あぶらあげ ハム みそ	にんじん たまねぎ はくさい ぶなしめじ しろねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 あぶら はるさめ ながいも でんぷん さとう					
<p>1月24日～30日 全国学校給食週間</p> <p>テーマ「ふるさとの恵みを味わおう」</p>					<p>伯耆町や鳥取県自慢の食材をたっぷり使った料理や郷土料理が登場します。ふるさとの自然や生産者の方に感謝していただきます。</p>							
24	火	ごはん		さかいみなどサーモンのしおこうじき たくあんあえ すいとんじる あじつけのり	さけ 牛乳 とりにく のり あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ こまつな もやし たまねぎ しょうが はくさい	米 ごま こむぎこ	<p>はじまりの給食</p> <p>明治22年、山形県の小学校で日本で初めて作られた給食をイメージした献立です。ここから給食が全国に広がっていきました。</p>				
25	水	まるパン		とりにくのらっきょうソース コールスロー ほうきやさいのポトフ	とりにく 牛乳 ウインナー だいす	にんじん だいこん はくさい こまつな しろねぎ キャベツ とうもろこし らっきょう	まるパン あぶら さつまいも さとう でんぷん	<p>ほうき野菜</p> <p>伯耆町で育てられた大根、人参、白菜、白ねぎなどを使っています。冬の寒さでおいしくなったふるさとの冬野菜をたっぷり味わいましょう。</p>				
26	木	ごはん		とつとのかりんあげ とうふちくわのサラダ かにたまじる	ぶたにく 牛乳 とうふちくわ わかめ たまご ちりめんじゃこ かに	にんじん だいこん はくさい ブロッコリー しろねぎ しょうが チンゲンさい	米 あぶら でんぷん さとう	<p>かにたま汁</p> <p>鳥取県で水揚げされた紅ズワイガニの身をたっぷり使った贅沢なお汁です。冬の味覚ですね。</p>				
27	金	だいせんおこわ		はまちのカレーマヨネーズやき にびたし セレクトデザート	とりにく 牛乳 あぶらあげ さつまあげ はまち	にんじん ごぼう ほしいたけ こまつな わらび はくさい	もち米 あぶら さとう セレクトデザート	<p>大山おこわ</p> <p>大山山麓に伝わる郷土料理で、お祭りやお祝いごとのごちそうとして親しまれています。</p>				
30	月	ごはん		カレイのからあげ ちぐさあえ じゃぶじる	カレイ 牛乳 とりにく ハム あつあげ	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	米 あぶら さといも でんぷん さとう	<p>じゃぶ汁</p> <p>寒い時期にその土地でできた食べ物をを使って作ります。肉や魚が貴重だった時代、人が集まったときのごちそうとして食べられていました。</p>				
31	火	ごはん		ピピンバ わかめのかおりあえ わかめスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし はくさい もやし にんにく しょうが	米 あぶら でんぷん さとう	<p>★今年も西伯郡学校給食レシピ集を配布します！</p> <p>ご家庭でも給食メニューを作ってみてください。</p>				