



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)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)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)	
9	火	ごはん	さけのマヨネーズやき こんぶあえ あつあげのみそしる	さけ 牛乳 あつあげ こんぶ みそ	にんじん キャベツ こまつな だいこん	しろねぎ しょうが	米 さつまいも あぶら	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の目標 かんしゃして たべよう </div> <p>3学期が始まりました！今年も、みなさんの健康を願って、安全、安心、そしておいしい給食をお届けします。</p> <p>◇◆1月11日◆◇</p> <p>鏡開き</p> <p>1月11日は、鏡開きです。お正月にお供え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> <p>七福なます</p> <p>七福なますは、縁起のよい七福にちなんで7つの食材を入れて作ったなますです。油揚げ、水菜、人参、大根、キャベツ、昆布、ゆずが入っています。</p> <p>◇◆1月24日～30日◆◇</p> <p>全国学校給食週間</p> <p>学校給食への理解や関心を深めることを目的に全国学校給食週間が定められました。この期間、交流給食など、各学校で様々な取り組みが行われる予定です。</p>		
10	水	コッパン	とりにくのゆずあんかけ キャベツのカレーソテー さといものクリームシチュー	とりにく 牛乳 ふたにく だいす ベーコン みそ とうにゅう	にんじん しろねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	はくさい もやし ゆず	コッパン あぶら さといも さとう でんぷん			
11	木	ごはん	さばのしょうがやき しちふくなます すましぞうに	さば 牛乳 あぶらあげ こんぶ	にんじん しろねぎ みすな だいこん しょうが	はくさい キャベツ ゆず	米 あぶら もち さとう			
12	金	ごはん	だいがくいも たくあんあえ おやこどん	とりにく 牛乳 たまご あつあげ	にんじん キャベツ こまつな ヤーコン チンゲンサイ だいこん	しろねぎ はくさい ほししいたけ	米 さとう あぶら さつまいも ごま でんぷん みずあめ			
15	月	ごはん	やきししゃも ちぐさあえ だいこんのちゅうかに	ししゃも 牛乳 ふたにく ハム あつあげ	にんじん だいこん ほうれんそう しろねぎ こまつな えのきたけ しょうが	はくさい もやし にんにく	米 あぶら はるさめ でんぷん さとう			
16	火	ごはん	ぴりからそばろ いそかあえ かぼちゃのみそしる	とりにく 牛乳 ふたにく のり みそ とうふ	にんじん しろねぎ こまつな たまねぎ かぼちゃ えだまめ しょうが	はくさい だいこん たまねぎ もやし しょうが	米 あぶら さとう でんぷん			
17	水	こがたパン	とりにくのてりやき だいこんサラダ あったかカレーうどん	とりにく 牛乳 ふたにく ハム あぶらあげ	にんじん しろねぎ こまつな キャベツ にんにく	はくさい だいこん ほししいたけ とうもろこし	こがたパン あぶら うどん さとう			
18	木	ごはん	ふたにくのしょうがいため ひじきサラダ はるさめスープ	ふたにく 牛乳 あつあげ ひじき	にんじん しろねぎ こまつな キャベツ チンゲンサイ かぶ とうもろこし	たまねぎ はくさい しょうが	米 ごま はるさめ あぶら さとう でんぷん			
19	金	ごはん	とうふちくわのいそべあげ げんきもりもりサラダ のっぺいじる	とうふちくわ 牛乳 ふたにく のり とりにく	にんじん しろねぎ プロッコリー こんやく キャベツ	ほししいたけ しろねぎ キャベツ	米 さとう あぶら さといも ごま こむぎこ でんぷん			
22	月	ごはん	さわらのこうみやき きりほしだいこんのすのもの もずくスープ	さわら 牛乳 かまぼこ もずく あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく だいこん しろねぎ	ぶなしめじ にんにく しろねぎ	米 あぶら さとう			
23	火	ごはん	スタミナなっとう おかかあえ はくさいのみそしる	ふたにく 牛乳 なっとう わかめ みそ かつおぶし	にんじん だいこん プロッコリー しろねぎ こまつな しょうが	はくさい にんにく たまねぎ	米 あぶら			
1月24日～30日 全国学校給食週間 テーマ「ふるさとの恵みをいただきます」				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しょう。						
24	水	コッパン	ハンバーグとくせいトマトソースがけ さつまいもサラダ きのこおうちのかきたまスープ	ふたにく 牛乳 とりにく たまご ハム	にんじん しろねぎ トマト えのきたけ キャベツ ほししいたけ	ぶなしめじ はくさい ほししいたけ	コッパン あぶら さつまいも でんぷん	トマトソース 伯耆町で夏に収穫されたトマトをじっくり煮込んで作ったソースをハンバーグにかけます。トマトのおいしさを味わってください。		
25	木	ごはん	じゅくせいベーコンのジャーマンポテト とうふちくわのサラダ はくさいとにくだんごのスープ しそふりかけ	ふたにく 牛乳 わかめ ベーコン チーズ とうふちくわ ちりめんじゃこ	にんじん しろねぎ こまつな だいこん パセリ たまねぎ あかしそ とうがん	はくさい にんにく とうもろこし	米 バター じゃがいも あぶら さとう	熟成ベーコン 町内の大山ハム工場で作られている熟成ベーコンを贅沢に使った「ジャーマンポテト」が給食に初登場します。		
26	金	ごはん	ほしのコロケ らっきょうサラダ とっとりジビエのキーマカレー	とりにく 牛乳 しかにく だいす	にんじん たまねぎ プロッコリー はくさい らっきょう にんにく	しろねぎ キャベツ	米 こむぎこ あぶら さといも ごま さつまいも じゃがいも	とっとりジビエのキーマカレー 鳥取県の鹿肉をカレーに入れます。自然の恵みに感謝していただきましょう。		
29	月	だいせんおこわ	はまちのあますあんかけ にびたし セレクトデザート	はまち 牛乳 さつまあげ とりにく あぶらあげ	にんじん しろねぎ こまつな ほししいたけ ぜんまい	ごぼう にんにく	もち米 あぶら さとう でんぷん セレクトデザート	大山おこわ 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。		
30	火	ごはん	とっとのかりんあげ ゆかりあえ さかいみなとサーモンだんごのすましじる	ふたにく 牛乳 さけ たら	にんじん だいこん チンゲンサイ しろねぎ あかしそ キャベツ	たまねぎ もやし しょうが	米 あぶら でんぷん さとう	境港サーモン 境港サーモンで作った団子がすまし汁に入っています。 とっとのかりん揚げ 甘い味が人気のメニューです。		
31	水	コッパン	ふたにくのケチャップいため たまごサラダ やさしいスープ	ふたにく 牛乳 たまご	にんじん だいこん プロッコリー しろねぎ エリンギ にんにく	はくさい たまねぎ キャベツ	コッパン たまごめきマヨネーズ さつまいも あぶら さとう でんぷん	☆ 今年も西伯郡学校給食レシピ集を配布します！ ご家庭でも給食メニューを作ってみてください。		