



伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

令和6年度 1月学校給食献立予定表

2025年 令和7年

伯耆町立学校給食センター

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(他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
7	火	ごはん		マーボーあつあげ きんしたまごあえ ななくさじる	とりにく ぶたにく たまご かまぼこ みそ	牛乳 牛乳 ベーコン たまご	にんじん こまつな しろねぎ もやし	かいふ かぶ たまねぎ もやし しょうが	米 あぶら さとう でんぶん	あぶら さとう でんぶん	<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7日◆◆ 七草汁</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、すずな（かぶ）とすずしろ（だいこん）を使ったすまし汁を作ります。</p> <p>せり なずな ごきょう はこべら ほうれいのざ すずな すずしろ</p> <p>◆◆1月14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。また、七福なますには、縁起のよい七福にちなんだ7つの食材が入っています。どんな食べ物が入っているか、さがしながら食べください。</p>
8	水	コッペパン		マーマレードチキン キャベツのカレーソテー たまごスープ	とりにく ベーコン たまご	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん こまつな しろねぎ もやし	はくさい えのきたけ キャベツ とうもろこし	コッペパン あぶら マーマレード でんぶん	あぶら さとう でんぶん	
9	木	ごはん		さわらのピザソースやき チャプチエ わかめスープ	さわら ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん チングンサイ	はくさい ぶなしめじ とうもろこし たまねぎ にんにく	米 あぶら はるさめ さとう	あぶら さとう	
10	金	ごはん		スタミナなっとう しおこんぶあえ あつあげのみそしる	ぶたにく なっとう あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ しろねぎ しょうが	だいこん にんにく	米 あぶら さつまいも	
14	火	ごはん 鏡開き献立		さばのしょうがやき しちふくなます すましそうに	さば あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	はくさい キャベツ しょうが	だいこん ゆず	米 もち さとう	
15	水	コッペパン		ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーサラダ やさいスープ	ぶたにく だいす ハム	牛乳 	にんじん ブロッコリー エリンギ	かぶ しろねぎ キャベツ にんにく	はくさい たまねぎ にんにく	コッペパン あぶら さつまいも さとう でんぶん	
16	木	ごはん		だいがくいも おかかあえ おやこどん	とりにく たまご あつあげ かつおぶし	牛乳	にんじん チングンサイ	しろねぎ ほししいたけ ヤーコン こまつな	キャベツ とうもろこし はくさい	米 さとう さつまいも あぶら でんぶん みずあめ	
17	金	ごはん		とりにくのゆずあんかけ ひじきサラダ だいこんのみそしる	とりにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん はくさい ゆず	しろねぎ	米 あぶら さとう ごま でんぶん	
20	月	ごはん		びりからそぼろ さつまいもサラダ はくさいのみそしる	とりにく ぶたにく とうふ みそ まぐろフレーク	牛乳	にんじん キャベツ	だいこん たまねぎ えだまめ しょうが	はくさい たまねぎ にんにく	米 たまごぬきマヨネーズ さつまいも あぶら でんぶん さとう	
21	火	ごはん		とうふちくわのゆかりあげ げんきもりもりサラダ のっぺいじる ぶりかけ	とうふちくわ とりにく ぶりかけ	牛乳 	にんじん アカシソ	だいこん ブロッコリー キャベツ	ほししいたけ こんにゃく	米 こむぎこ あぶら さといも ごま でんぶん さとう	
22	水	こがたパン		とりにくのてりやき だいこんサラダ カレーうどん	とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい キャベツ	だいこん にんにく	こがたパン あぶら うどん さとう	
23	木	ごはん		メンチカツ ナムル スンドゥブ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	もやし はくさい	しろねぎ	米 パンこ ごま はるさめ あぶら さとう こむぎこ	

1月24日～30日 全国学校給食週間

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	金	ごはん		さかいみなどサーモンのしおこうじやき たくあんあえ すいとんじる あじつけのり	さけ とりにく あつあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな だいこん	はくさい キャベツ しょうが	ぶなしめじ しろねぎ にんにく	米 ごま すいとん	はじまりの給食
											明治22年、山形県の小学校で日本ではじ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。
27	月	だいせんおこわ		はまちのあまざあんかけ にびたし セレクトデザート	とりにく あぶらあげ さつまあげ はまち	牛乳 わらび	にんじん こまつな	ごぼう わらび	ほししいたけ はくさい	もち米 あぶら でんぶん さとう 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。
28	火	ごはん		じゅくせいベーコンのジャーマンポテト ツナサラダ きのこのそぼろじる	とりにく まぐろフレーク ベーコン みそ	牛乳 チーズ パセリ	にんじん こまつな パセリ たまねぎ	だいこん ふなしめじ しろねぎ キャベツ	えのきたけ しろねぎ にんにく しょうが	米 あぶら じゃがいも バター さとう ごま	熟成ベーコンのジャーマンポテト
											昨年度、初登場して大好評だったジャーマンポテトが2回目の登場です。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用します。
29	水	だいせんこむぎ コッペパン		ハンバーグとくせいトマトソースかけ かいそうサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わらび かぼちゃ トマト	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ だいこん	しろねぎ	コッペパン あぶら でんぶん さとう	西伯郡学校給食レシピ集より
											西伯郡学校給食レシピ集に紹介してある「かぼちゃの豆乳スープ」です。大山こむぎを使ったコッペパンも味わって食べてください。
30	木	ごはん		ぶたにくのかりんあげ ちぐあえ もずくスープ	ぶたにく とうふ ハム	牛乳 もずく	にんじん こまつな	キャベツ ほうれんそう もやし にんにく	えのきたけ もやし しょうが	米 あぶら でんぶん さとう	給食人気メニュー
											甘辛い味でごはんがすすむ「豚肉のかりんあげ」に、給食人気メニューの「千草あえ」と「もずくスープ」を組み合わせました。
31	金	ごはん		オムレツ コールスロー ふゆやさいカレー	たまご とりにく だいす	牛乳	にんじん ブロッコリー	しろねぎ はくさい にんにく	たまねぎ キャベツ	米 あぶら さといも さつまいも	★ 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。