



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)		
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 ふたにく たまご あつあげ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう だいこんのは チンゲンサイ	だいこん たまねぎ はくさい しょうが	かぶ もやし しょうが	米 さとう でんぷん	あぶら	<div><h3>今月の目標</h3>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> <div>◆◆1月7日◆◆<div>七草汁</div><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><div><p>せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ</p></div><div>◆◆1月14日◆◆<div>鏡開き</div><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、七福ますすには、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、さがしながら食べてください。</p></div></div>
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	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ もやし	えのきたけ キャベツ とうもろこし	コッペパン マーマレード でんぷん	あぶら	
9	木	ごはん		さわらのピザソースやき チャプチェ わかめスープ	さわら ふたにく とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい とうもろこし にんにく	ぶなしめじ たまねぎ	米 はるさめ さとう	あぶら	
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	ふたにく 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 さつまいも	あぶら	
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		<div>ほろけのざ すずな すずしろ</div> <div>◆◆1月14日◆◆<div>鏡開き</div><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、七福ますすには、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、さがしながら食べてください。</p></div>
15	水	コッペパン 		ふ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	ふたにく だいたす ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	かぶ しろねぎ キャベツ エリンギ	はくさい たまねぎ にんにく	コッペパン さつまいも さとう でんぷん	あぶら	
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 チンゲンサイ こまつな	しろねぎ ほししいたけ はくさい	キャベツ ヤーコン	米 さとう さつまいも あぶら でんぷん 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 とうもろこし	米 さとう でんぷん	あぶら ごま	
20	月	ごはん		ぶりからそぼろ さつまいもサラダ はくさいのみそしる	とりにく ふたにく とうふ まぐろフレーク	牛乳	にんじん	だいこん しろねぎ キャベツ しょうが	はくさい たまねぎ えだまめ にんにく	米 さつまいも あぶら でんぷん さとう	たまごめきマヨネーズ	
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 ふりかけ	とうふちくわ とりにく ふたにく	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー あかしそ	だいこん しろねぎ キャベツ	ほししいたけ こんにゃく	米 こむぎこ さといも ごま でんぷん さとう	あぶら	
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 ふたにく 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 うどん さとう	あぶら	
23	木	ごはん		メンチカツ ナムル スンドゥブ	とりにく ふたにく 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 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。						<div><p>伯耆ちゃん</p></div>	
24	金	ごはん		さかいみなと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	はくさい キャベツ だいこん しょうが	ぶなしめじ しろねぎ	米 すいとん	ごま	
27	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	とりにく あぶらあげ さつまあげ はまち	牛乳	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 でんぷん さとう セレクトデザート	あぶら	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	にんじん こまつな パセリ	だいこん ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	えのきたけ しろねぎ キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま	あぶら バター	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がけ かいそうサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく ふたにく とうにゅう だいたす	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ かんてん	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん	しろねぎ	コッペパン でんぷん さとう	あぶら	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		ふたにくのかりんあげ ちぐさあえ もずくスープ	ふたにく とうふ ハム	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし ほししいたけ	えのきたけ しょうが	米 でんぷん さとう	あぶら	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 だいたす	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 さといも さつまいも	あぶら	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。