



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)
7	水	コッペパン		ミートローフ キャベツのサラダ すずなとすずしろのスープ	ぎゅうにく 牛乳 とりにく おから ひじき ふたにく とうにゅう まぐろフレーク	牛乳 とろにく おから ひじき	にんじん だいこん かぶ ブロッccoli しろねぎ キャベツ だいこんのは	コッペパン あぶら マカロニ でんぶん さとう	<h2 style="text-align: center;">今月の目標</h2> <p style="text-align: center;">かんしやして たべよう</p> <p style="text-align: right;">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 style="text-align: center;">◆◆1月13日◆◆</p> <p style="text-align: center;">鏡開き</p> <p style="text-align: right;">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> <p style="text-align: right;">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、さがしながら食べてください。</p> <p style="text-align: center;">◆◆1月20日◆◆</p> <p style="text-align: center;">とうふちくわのカレー揚げ</p> <p style="text-align: right;">「豆腐ちくわ」は、豆腐を主要原料としたちくわで、鳥取県東部で古くから受け継がれている郷土食です。そのまま食べても、揚げて食べてもおいしい豆腐ちくわに、カレー味の衣をつけてサクッと揚げます。</p> <p style="text-align: center;">児童の考えた献立</p> <p style="text-align: right;">二部小学校のみなさんが給食の献立作りに挑戦しました。地元食材を使い工夫された献立がたくさん集まりました。その中から2つの献立を22日、29日にだします。みんなで味わっていただきましょう。</p>
8	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 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	牛乳 わかれ チーズ	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんにく	米 あぶら はるさめ さとう	
9	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 牛乳 あつあげ こんぶ なっとう みそ	牛乳 こんぶ なっとう みそ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ブロッccoli しょうが	米 あぶら さつまいも	
13	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 こうはくもちのすましそうに	さば 牛乳 あぶらあげ こんぶ	牛乳 あぶらあげ こんぶ	にんじん みずな はくさい キャベツ ゆず	米 あぶら もち さとう	
14	水	コッペパン		ぶたにくのケチャップいため ブロッccoliーサラダ やさいスープ	ぶたにく 牛乳 ハム だいす	牛乳 ハム だいす	にんじん かぶ ブロッccoli しろねぎ エリンギ にんにく	コッペパン あぶら さといも さとう でんぶん	
15	木	ごはん		だいがくいも おかかあえ おやこどん	とりにく 牛乳 あつあげ たまご かつおぶし	牛乳 あつあげ たまご かつおぶし	にんじん しろねぎ チンゲンサイ しいたけ こまつな はくさい	米 さとう あぶら さつまいも ごま みずあめ でんぶん	
16	金	ごはん		とりにくのバーベキューソースやき ひじきサラダ だいこんのみそしる	とりにく 牛乳 とうふ みそ	牛乳 ひじき みそ	にんじん だいこん こまつな はくさい にんにく とうもろこし	米 さとう あぶら ごま	
19	月	ごはん 食育の日		さけのマヨネーズやき さつまいもサラダ はくさいのみそしる	さけ 牛乳 まぐろフレーク あぶらあげ みそ	牛乳 まぐろフレーク あぶらあげ みそ	にんじん だいこん キャベツ しろねぎ	米 さとう あぶら さつまいも たまごぬきマヨネーズ	
20	火	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 ふりかけ	とうふちくわ 牛乳 とりにく ぶたにく	牛乳 とうふ ぶたにく	にんじん だいこん ブロッccoli こんにゃく しろねぎ キャベツ	米 さとう ごま さといも あぶら こむぎこ でんぶん	
21	水	こくとうパン		とりにくのてりやき だいこんサラダ とうにゅうポタージュ	とりにく 牛乳 ハム だいす とうにゅう	牛乳 ハム だいす とうにゅう	にんじん ぶなしめじ だいこん キャベツ にんにく	こくとうパン あぶら さといも さとう	
22	木	ごはん		やきにくふういため ゆかりあえ かきたまスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく たまご みそ	牛乳 ぶたにく たまご みそ	にんじん だいこん こまつな チンゲンサイ キャベツ もやし あかしそ はくさい にんにく しょうが	米 さとう あぶら はるさめ でんぶん はちみつ	
23	金	ごはん		メンチカツ ナムル キムチスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく とうふ みそ	牛乳 とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし にら	米 さとう ごま こむぎこ あぶら ばんこ	

1月24日～30日 全国学校給食週間

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



26	月	だいせん おこわ ～産地を応援しよう～		はまちのあますあんかけ じゅくせいベーコンのにびたし セレクトデザート	はまちをテー牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン	はまちをテー牛乳とした献立を実施します。詳しくはしきいだり。 こまつな ごぼう わらび さとう でんぶん セレクトデザート	学校給食だよりを見 てから 天山おこわ	大山おこわは、大山山麓に伝わる郷土料理です。自分で選び、食べる楽し きを感じてほしいという願いを込めてセレクトデザートにしています。
27	火	ごはん ～よくかんで食べよう～		ぶたにくのかりんあげ あますあえ もずくスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく もずく とうふ	にんじん はくさい ほししいたけ キャベツ だいこん しょうが	米 でんぶん さとう あぶら ごま	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「豚肉のかりん揚げ」です。人気のもずくスープもあります。
28	水	こがた パン ～みんなで楽しく食べよう～		やきぎょうざ ツナサラダ ぎゅうこつラーメン	ぶたにく 牛乳 まぐろフレーク かまぼこ	にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ しろねぎ キャベツ にんにく しょうが	こがたパン ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら	牛骨ラーメン 牛骨ラーメンは、倉吉市が発祥の地といわれています。給食初登場です。
29	木	ごはん ～和食文化を考えよう～		はたはたのからあげ ちぐさあえ じゃがいもとわかめのみそしる	はたはた 牛乳 あぶらあげ わかめ ハム みそ	にんじん だいこん しろねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	米 じゃがいも でんぶん あぶら じゅがいも	児童が考えた献立 二部小学校の5年生が考えてくれた献立です。家庭科で学習した、じゃがいものゆで万を生かして作ることができるみそ汁を考えてくれました。
30	金	ごはん ～バランスよく食べよう～		さきゅうらっきょうのびりからそぼろ いそかあえ いわしだんごじる	とりにく 牛乳 ぶたにく のり いわし みそ	にんじん キャベツ しろねぎ こまつな たまねぎ はくさい えのきたけ らっきょう にんにく しょうが	米 さとう でんぶん あぶら	いわしだんご汁 島取県の漁港は、昔からいわしが盛んで、新鮮ないわしが手に入ることから、いわしだんご汁が郷土料理として食べられてきました。