



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	木	ごはん		ながいものクリームグラタン ヤーコンきんぴら にくだんこのスープ	ぶたにく 牛乳 ハム チーズ とうにゅう ぎゅうにく	にんじん だいこん しめじ ごぼう ブロッコリー しろねぎ とうもろこし えだまめ しょうが こんにゃく ヤーコン	米 あぶら はるさめ ながいも さとう		<p><b>今月の目標</b></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> <hr/> <p>◇◆1月7日◆◇</p> <p>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、すずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)を使ってみそ汁を作ります。</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>		
7	金	すめし 七草献立		おたのしみてまき (ウインナー・たまごやき・かまぼこ・のり) なっとうあえ すずなとすずしろのみそしる	とうふ たまご 牛乳 なっとう みそ のり かまぼこ ウインナー	かぶのは ごぼう だいこん だいこんのは かぶ はくさい ほうれんそう にんじん	米 ごま さといも あぶら さとう				
11	火	ごはん 鏡開き献立		とりにくのゆずあんかけ ごしきなます すましぞうに しそふりかけ	あつあげ 牛乳 とりにく こんぶ	にんじん たまねぎ ゆず こまつな キャベツ だいこん しそ みすな	米 もち さとう でんぶん				
12	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	とりにく 牛乳 あぶらあげ ひじき さわら	にんじん だいこん しろねぎ ブロッコリー しょうが キャベツ とうもろこし	こがたパン ごま うどん マヨネーズ さとう				
13	木	ごはん		だいがくいも はりはりあえ スタミナぶたキムチどん	ぶたにく 牛乳	にんじん にんにく たまねぎ チンゲンサイ しいたけ えのきたけ こまつな はくさい しろねぎ だいこん キャベツ	米 さとう あぶら でんぶん ごま さつまいも みずあめ				
14	金	ごはん		ハンバーグおろしソース ヤーコンサラダ あったかかすじ	とりにく 牛乳 とうふ みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ しろねぎ ブロッコリー だいこん ヤーコン はくさい とうもろこし	米 あぶら さつまいも さとう でんぶん				
17	月	ごはん		スタミナなっとう あますあえ いももちじる	ぶたにく 牛乳 みそ とりにく	にんじん ごぼう たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しろねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 さとう あぶら じゃがいも でんぶん はるさめ				
18	火	ごはん		とうふちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのぶくめに ぶたじる	ぶたにく 牛乳 とうふ みそ あおのり とうふちくわ とりにく だいず	にんじん だいこん こんにゃく こまつな しろねぎ	米 あぶら こむぎこ でんぶん さとう				
19	水	コッパ パン 食育の日		ハニーマスタードチキン だいこんサラダ ほくほくクリームシチュー	ウインナー 牛乳 とうにゅう みそ だいず とりにく	にんじん かぶ はくさい ブロッコリー だいこん とうもろこし	コッパパン あぶら さつまいも さとう でんぶん はちみつ				
20	木	ごはん		さばのゆずみそがけ ちくさあえ もずくスープ	あつあげ 牛乳 さば もずく みそ ハム	ほうれんそう だいこん しいたけ こまつな しろねぎ ゆず にんじん もやし えのきたけ	米 あぶら ビーフン さとう でんぶん				
21	金	ごはん		とんかつ にびたし けんちんじる	とうふ 牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん だいこん こんにゃく こまつな しろねぎ しょうが はくさい	米 さとう あぶら さといも こむぎこ パンこ				

**1月24日～30日 全国学校給食週間**  
**テーマ「ふるさとの食を伝えよう」**

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。



24	月	ごはん		さかいみなとサーモンのあまからあげ はくさいのらっきょうあえ ねばりっこのとろとろじる	ベーコン 牛乳 さけ	にんじん だいこん しろねぎ こまつな たまねぎ れんこん えだまめ はくさい もやし らっきょう とうもろこし	米 あぶら ながいも でんぶん さとう	<b>境港サーモン</b> 日本海の荒波と流れの速い潮流の中で育つため、身が引きしまり、脂ののった評判の鮭です。
25	火	ごはん		とりモーのやきにくいため ブロッコリーのしおこんぶあえ かにたまみそしる	かに 牛乳 みそ こんぶ たまご ぎゅうにく	にんじん だいこん はくさい ブロッコリー しろねぎ たまねぎ たけのこ エリンギ にんにく しょうが キャベツ	米 あぶら はちみつ さとう でんぶん	<b>紅スワイガニ</b> 鳥取県で水揚げされた紅ス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。
26	水	バーガー パン		とりにくのしろねぎソースやき だいせんくろぼくのキャロットサラダ ほうきやさいのスープ	ウインナー 牛乳 とりにく	にんじん だいこん はくさい こまつな にんにく しろねぎ キャベツ とうもろこし	バーガーパン マヨネーズ さつまいも さとう	<b>くろぼくやさい</b> くろぼくとは、大山周辺の火山灰土です。栄養たっぷりの土で、おいしい野菜が育ちます。
27	木	大山 おこわ		カレイのからあげ はくさいとささみのしらあえ セレクトデザート (ワインゼリーまたはクレープ)	とりにく 牛乳 あぶらあげ カレイ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう ぜんまい はくさい えだまめ	もち米 あぶら さとう ごま でんぶん セレクトデザート	<b>大山おこわ</b> 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	金	ごはん		しろねぎオムレツ みそドレッシングサラダ とっとりジビエカレー	しかにく 牛乳 だいず オムレツ ハム みそ	にんじん にんにく しろねぎ ブロッコリー はくさい れんこん こまつな キャベツ	米 あぶら さといも さつまいも さとう	<b>ジビエ</b> 鹿やイノシシなどの野生動物の肉をジビエと呼びます。鹿肉を使ったジビエカレーです。
31	月	ごはん		やきししゃも キャベツのわかめあえ だいこんのちゅうかに	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめ ししゃも	にんじん にんにく しょうが こまつな だいこん えのきたけ はくさい しろねぎ キャベツ	米 あぶら はるさめ さとう でんぶん	★ <b>今年も西伯郡学校給食</b> <b>レシビ集を作りました!</b> 1月中には各ご家庭に配布します。ご活用ください!