

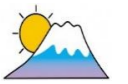


令和7年度 1月分献立予定表



—中学校—

あけまして おめでとうございます
今年が良い年になりますように



日曜	献立名	あかの仲間(血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間(体の調子をよくする)			きいろの仲間(エネルギーとなる)				家庭で とりたい たべもの	熱量 Kcal	たんぱく質 g		
		1群		2群		3群	4群		5群		6群						
		魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類					
きゅうしょくは えいようまんてん げん気もまんてん (給食標語)																	
8	木	コッパン	牛乳 鶏肉のたらこ焼き 海そうサラダ ABCスープ	鶏肉 たらこ ベーコン	牛乳	のり わかめ 昆布 とさかのり	にんじん さやいんげん	白菜 大根 コーン たまねぎ キャベツ		パン マカロニ		ノンエッグ マヨネーズ	豆類 果物類 いも類	722	29.5		
9	金	菜めし	牛乳 いわしのみぞれ煮 キャベツの塩だれ炒め 手作り鶏だんごみそ汁	いわし 豚肉	豆腐	牛乳	広島菜 京菜 大根の葉 にんじん	キャベツ もやし 大根 白ねぎ しょうが		米	でんぱん	油	海藻類 果物類	756	31.6		
ありがとう おいしさの裏に 努力がある (給食標語)																	
13	火	ご飯	牛乳 千草焼き たくあん和え じゃぶ	卵 まぐろ 鶏肉	豆腐	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし たくあん ごぼう 大根 白菜 白ねぎ		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油	海藻類 果物類	695	28.9	
14	水	ご飯	牛乳 さばの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉	油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 切り干し大根 大根 白ねぎ		米	さつまいも こんにゃく	砂糖	油	海藻類 果物類	729	31.8	
15	木	コッパン	牛乳 照り焼きチキン 枝豆サラダ 冬野菜のスープ	鶏肉 まぐろ ウィンナー		牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ コーン 枝豆 大根 白菜	レモン	パン		砂糖	油	豆類 海藻類 いも類	716	31.6	
16	金	ご飯	牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 大学いも 中華スープ	豚肉	厚揚げ	牛乳	くきわかめ	にんじん	白菜キムチ キャベツ えのきたけ もやし 白ねぎ	米	さつまいも	砂糖	ごま ごま油	果物類	826	29.0	
給食は 命の大切さを知る 一つの授業 (給食標語)																	
19	月	ご飯	牛乳 鶏肉のからあげ ～白ねぎソースがけ～ ～さえずり もずくのすまし汁	鶏肉 ちくわ	おから 豆腐	牛乳	もずく	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ しいたけ 枝豆 大根 白菜 えのきたけ	米	でんぱん	砂糖	油 ごま油	果物類	830	41.2	
20	火	ご飯	牛乳 しゅうまい 大根の中華サラダ あつさりマーボー豆腐	豚肉 鶏肉	豆腐	牛乳		にんじん 小松菜	大根 にんにく しょうが たけのこ しいたけ 白菜 白ねぎ	米	でんぱん	砂糖	ごま油	海藻類 果物類	729	32.1	
21	水	ご飯	牛乳 鮭のごま衣焼き 五目きんぴら 具だくさんみそ汁	鮭 さつま揚げ 鶏つくね	厚揚げ	牛乳	ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが ごぼう 大根 もやし	米	こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	果物類	701	34.0	
22	木	大雪のため休校															
23	金	ご飯	牛乳 スタミナ納豆 ブロッコリーのごま昆布和え 三朝神倉豆乳入りみそ汁	鶏肉 豚肉	納豆 厚揚げ 三朝神倉豆乳	牛乳	昆布	葉ねぎ ブロッコリー にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ 大根 白ねぎ	米		砂糖	ごま油 ごま	果物類 いも類	754	37.2	
1月24日～30日 全国学校給食週間 ふるさとの恵みを使った料理や鳥取県の郷土料理、フランス献立を食べよう																	
26	月	ご飯	牛乳 三朝神倉大豆のドライカレー ほうれん草サラダ 三朝野菜のスープ	牛肉 豚肉 まぐろ 鶏肉	三朝神倉大豆	牛乳		トマト ほうれん草 にんじん	白ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 白菜	りんご	米		砂糖	油	海藻類 いも類	754	30.8
27	火	白ねぎ ピラフ	牛乳 キャベツのソテー 白菜のスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉	豆腐 三朝神倉きなこ	牛乳		にんじん ブロッコリー	白ねぎ コーン キャベツ しめじ 白菜	米 チュロス		砂糖	バター 油	海藻類 果物類 いも類	776	24.9	
28	水	星空舞 ご飯	牛乳 らっきょうハンバーグ ～赤ワインソースがけ～ ツナサラダ かきたま汁	牛肉 豚肉 まぐろ 卵	おから 豆腐	牛乳	わかめ	小松菜 にんじん ほうれん草	たまねぎ らっきょう 大根 白菜 えのきたけ	米 パン粉		砂糖	油	果物類 いも類	743	31.2	
29	木	コッパン	牛乳 アシ・パルマンティエ 野菜のマリナード コンソメスープ	牛肉 豚肉 鶏肉		牛乳 チーズ		トマト パプリカ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ 大根 白菜 えのきたけ 白ねぎ	パン	じゃがいも	砂糖	バター 油	豆類 海藻類 果物類	705	29.5	
30	金	大山おこわ	牛乳 カレイのから揚げ さつまいものみそ汁	鶏肉 ちくわ カレイ	油揚げ 豆腐	牛乳	わかめ	にんじん	ごぼう 干しいたけ えのきたけ	りんご	米	でんぱん さつまいも	砂糖	油	723	30.8	

1月の行事と行事食

1月7日 人日の節句

五節句の一つ。七日正月ともいいます。一年間の農作業を中心として考えられ、季節の変わり目にあたる『節目』を五節句といいます。豊作と健康を祈る行事です。

人日の節句には、昔から七草がゆを食べます。七草がゆは、正月の疲れた胃を休ませ、不足しがちなビタミンやミネラルを補ってくれる、栄養のバランス上からも素晴らしい食生活の知恵です。



1月11日 鏡開き

正月に供えた鏡餅を下げて食べ、1年の無病息災を願う行事です。切る、割るなどの言葉ではなく、開くといわれます。

1月15日 小正月

どんと焼きを行うほか、小豆がゆを食べたり、柳の枝に小さく丸めたもちをさした『もち花』を飾ったりしてお祝いします。

1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

三朝町の学校給食では、地元特産品の三朝神倉大豆、鳥取県の郷土料理「大山おこわ」など、これからも伝えていきたい鳥取の味をたくさん取り入れた献立を実施します。

ふるさとの食材

米・牛乳・三朝神倉大豆・三朝神倉きなこ・三朝米チュロス・ほうれん草・白菜・大根・キャベツ・みそ・白ねぎ・にんじん・ブロッコリー・葉ねぎ・さつまいも・りんご・牛肉・豚肉・鶏肉・卵・さば・豆腐・厚揚げ

27日は 三朝米チュロス(三朝神倉大豆のきなこ使用)

三朝町70周年お祝い給食に特別メニューとして出した「三朝米チュロス」が「また食べたい！」という声を多く聞きました。そこで町の方と連携をして、1月の献立に取り入れました。三朝米の新しい食べ方、米粉チュロスをおいしく楽しく食べてください。

<今月の食育の日献立>

鶏肉のからあげ ～白ねぎソースがけ～
みささこも園・加茂保育園・三朝小、中学校の統一メニューです。町内での統一メニューなので、同じ献立を食べた感想を家庭で話してみましよう！

<今月の郷土料理献立>

きらず

『きらず』とは、『おから』のことです。包丁できらずなくてもいいので『きらず』という名前がついたともいわれています。食物繊維が多く、現代人にピッタリの、これからも伝えていきたい食材です。

リクエスト献立の紹介

5年A組 テーマ:5Aの人気メニュー大集合!!

「みんなの笑顔が見たい！」それだけを考えて作った献立です。給食中にみんなの笑顔がはじけますように♡