

令和3年度

がつ こんだて  
1月の献立

日	こんだて めい 献立名	からだ しょくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし (体の調子を整える食品)		しょくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
11 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごぼうサラダ のっぺい汁	いわし とりにく 鶏肉 あぶら 厚揚げ	いわし 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく しいたけ	むぎ 麦ごはん さとう かたり粉	マヨネーズ
12 (水)	あじ 揚げパン(きなこ味) 牛乳 ビーフンソテー ポトフ	きなこ ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	いわし 牛乳	にんじん いんげん	キヤベツ たまねぎ れんこん にんにく エリンギ かぶ	パン じゃがいも こかたり粉 さとう ビーフン	あぶら
13 (木)	じょうがつ こんだて <正月献立> あずきごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます しらたま ぞに ひわ玉 雑煮 みかんゼリー	あづき ぶり とりにく 鶏肉	いわし 牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ みかん	ごはん さとう こもち粉	ごま
14 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 あぶら 酢豚 チングン菜の中華サラダ もぞくスープ	ぶたにく 豚肉 とうふ	いわし 牛乳	あかピーマン ねぎ にんじん ピーマン せい チングン菜	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし	むぎ 麦ごはん こむぎ 小麦粉 こかたり粉 さとう	あぶら
17 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ばくしのた 食田のおろし煮 納豆あえ さわわん 沢煮漬	とりにく ぶたにく 豚肉 あぶら 厚揚げ ななこ 納豆 みそ かつお節	いわし 牛乳	のり ほうれん草 にんじん ねぎ	だいこん もやし 梅 ごぼう たまねぎ えのたけ	むぎ 麦ごはん さとう こかたり粉	
18 (火)	カレーライス 牛乳 枝豆ととうふのメンチカツ 青じそドレッシングサラダ	ぶたにく 豚肉 とうふ	いわし 牛乳	にんじん みずな 水菜 あお 青じそ	にんにく たまねぎ きゅうり キヤベツ りんご たまねぎ 枝豆	むぎ 麦ごはん こむぎ 小麦粉 こかたり粉 さとう	あぶら
19 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ゆあん さわらの幽庵焼き こまつな 小松菜のサラダ じる さつま汁	さわら とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ みそ	いわし 牛乳	のり こまつな にんじん ねぎ	ゆず キヤベツ たまねぎ だいこん こんにゃく	むぎ 麦ごはん さとう	マヨネーズ
20 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース パンサンスター 華風卵スープ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 たまご 卵 とうふ	いわし 牛乳	ピーマン にんじん チングン菜	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キヤベツ しいたけ とうもろこし	むぎ 麦ごはん さとう こかたり粉 はるさめ	ごま
21 (金)	こくとう 黒糖パン 牛乳 あじのマリネ グリーンサラダ はくさい 白菜スープ	あじ	いわし 牛乳	にんじん プロッコリー いんげん	たまねぎ きゅうり キヤベツ はくさい ぶなしめじ レモン	パン 黒砂糖 さとう こむぎ 小麦粉 こかたり粉	あぶら
24 (月)	きゅうりく きんじ <給食記念日献立> 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 塩もみキヤベツ じる すいとん汁 ミルクプリン	さけ みそ	いわし 牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	キヤベツ きゅうり たまねぎ だいこん	むぎ 麦ごはん こむぎ 小麦粉 さとう	

&lt;今月の地元食材(予定)&gt;

★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ

★しいたけ ★こまつな ★水菜 ★ほうれん草 ★キヤベツ ★ねぎ

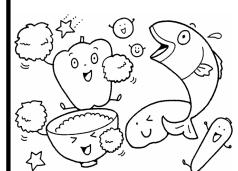
安来市給食センター  
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しょくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし (体の調子を整える食品)		しょくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
25 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のみぞらめ れんこんサラダ えのきのすまし汁	とりにく 鶏肉	とうふ みそ	にんじん ねぎ	れんこん キヤベツ	むぎ 麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
26 (水)	じょうがつ こんだて <国際交流献立> むぎ 麦ごはん 牛乳 ブルコギ しら 塩ナムル トックスープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにく 牛肉	にら わかめ	にんにく たまねぎ あか 赤ピーマン	むぎ 麦ごはん さとう こかたり粉 米粉	あぶら
27 (木)	じょうがつ こんだて <鳥取県献立> むぎ 麦ごはん 牛乳 かれいのから揚げ アーモンドあえ しじみ汁	かれい しじみ みそ	いわし 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キヤベツ もやし	むぎ 麦ごはん こかたり粉 こむぎ 小麦粉	アーモンド
28 (金)	て や 照り焼きキンバーガー <sup>まる</sup> 丸パン 照り焼きチキン ぎゅうにく 牛乳 にんじんサラダ 白かぶのクリームスープ	とりにく 豚肉	ぶたにく 豚肉 ツナ	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ かぶ ぶなしめじ	パン さとう	あぶら
31 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉の生姜炒め さんしょ 三色あえ じる つくねのみぞ汁	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにく 牛肉 みそ	ほうれん草 にんじん ねぎ にら	むぎ 麦ごはん さとう こかたり粉 じゃがいも	ごま	あぶら

感謝の気持ちを大切にして  
給食を食べましょう

いつも食べている給食は、たくさんの人たち(生産者、調理員、配送員、栄養士など)が携わって作られています。また給食には、様々な自然の恵みや食べ物が登場しています。「いただきます」「ごちそうさまでした」は、その感謝の気持ちを表す言葉です。食事のあいさつをして、感謝の気持ちを大切にし、給食を食べましょう。

好き嫌いをしないで いろいろなものを食べましょう



食べ物の中には、大切な栄養素が含まれています。その栄養素には、みなさんの成長に必要な働きがあります。いろいろな食べ物をしっかり食べましょう。

~学校給食週間について~

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬け物を用意したことが始まりです。その後、全国各地に学校給食が広がってきましたが、戦争などの影響によって一時中断されました。戦後、食糧不足による子どもたちの栄養状態の悪化を改善しようと、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開されました。これを記念して設定されたのが「全国学校給食週間」です。

安来市給食センターでも、学校給食週間にちなんだ献立が登場します。この給食週間に、みんなで『食』について考えてみるといいですね。