

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分	
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム	
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中	
	3	月	<p>寒さに負けないからだをつくろう</p> <p>寒さが身にしみる季節になりました。毎日の食事や生活に一層気を付け、体調をくずさないようにしましょう。また、屋外から帰ったら、うがいと手洗いを忘れずにしましょう。</p>	ごはん		スコッチエッグ	ふゆやさい 冬野菜カレー コールスローサラダ			たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー みずな	たまねぎ にんにく りんご	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	849 902	25.6 27.3	325 342	2.3 2.6
	4	火	<p>だいこんについて</p> <p>捨ててしまいがちな葉の方にビタミンA(カロチン)やカルシウムといった栄養素がたくさん含まれています。料理をするときに工夫して葉を捨てずに食べましょう。今日はご飯の中に混ぜています。</p>	だいこん菜ご飯		さわらの塩焼き	さつまいものみそ汁 スタミナ納豆			さわら あぶらあげ みそ とりにく なつとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん えのき にんにく しょうが	こめ さつまいも さとう		623 731	31.5 37.6	333 361	3.4 4.2
	5	水	<p>石狩汁について</p> <p>石狩汁は、北海道の郷土料理の一つで、鮭やたくさんの野菜が入った具だくさんのみそ汁です。今日の石狩汁は、佐治産のじゃがいも、はくさい、ねぎを使用しています。</p>	むぎはん 麦ご飯		とうふ 豆腐ハンバーグ のおろしかけ	いしかりじる 石狩汁 ぶたにく 豚肉とごぼうのうま煮	かき 柿	とうふ さけ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう かき	こめ むぎ じゃがいもでんぶん じゃがいも こんにやくさとう	あぶら	709 809	29.8 34.2	502 519	2.5 3	
	6	木	<p>冬野菜について</p> <p>冬野菜には、白ねぎ、にんじんなど根菜類が多いのが特徴です。冬野菜は、体を温めるはたらきがあります。</p>	くるみ米粉パン		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	しろ 白ねぎのクリーム煮 かい 海そうサラダ			とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ みずな	しょうが しろねぎ しいたけ キャベツ コーン	こめ こむぎ じゃがいもでんぶん じゃがいも ドレッシング オリーブあぶら	くるみ あぶら	732 967	31.7 37.7	368 402	3.3 3.9
	7	金	<p>さといもについて</p> <p>さといもの皮をむくとヌルヌルしますが、このぬめりは、からだなかの消化を助けたり、脳の活動を活発にしてくれる働きがあります。</p>	むぎはん 麦ご飯		ぶりの照り焼き	かぶのみそ汁 さといものそぼろ煮			ぶり あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが かぶ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さといも		641 767	26.5 31.6	329 358	2.2 2.6
	10	月	<p>大学芋について</p> <p>乱切りにしたさつまいもを揚げ、糖みつをからませ、いりごまをまぶしたものです。今日は、佐治産のさつまいもを使用します。</p>	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉としめじの ピリ辛炒め	ワンタンスープ だいご 大学いも			とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	724 877	22.3 25.9	309 329	2.7 3.2
	11	火	<p>みかんについて</p> <p>みかんは、たくさんの品種があり、収穫の時期により「早生系」、「普通系」にわけられます。早生系は、皮が薄く甘みが強い、普通系は、味が濃厚なのが特徴です。</p>	むぎはん 麦ご飯		かλείの磯辺揚げ	ぶたじる 豚汁 きりぼしだいこん 切干大根のたまごと じ	 みかん	かλεί ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん ごまつな	はくさい しいたけ もやし きりぼしだいこん みかん	こめ むぎ じゃがいもでんぶん こむぎ さとう さといも	あぶら	652 759	31.0 35.0	415 442	2.9 3.4	
	12	水	<p>かぶについて</p> <p>かぶは、その形が鈴に似ていることから「すずな」とも呼ばれています。今日は、かぶを入れた酢の物のです。かぶは、煮込むととろけるような舌ざわりになります。</p>	めし たご飯		揚げだし豆腐の あんかけ	なめこのすまし汁 かぶとゆずの酢のもの			たご あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやえんどう ほうれんそう	しめじ だいこん なめこ かぶ	こめ じゃがいもでんぶん ながいも さとう		649 667	29.2 25.6	286 300	4.0 3.3

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。



こんげつ
今月のめあて

寒さに負けないからだをつくろう



給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主食	牛乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
	13	木	<p>にんじんについて きゅうしよくまいにちつか にんじんは、給食で毎日使われています。ビタミンAを多く含み、めじょうぶかぜはたはたら目や皮膚を丈夫にし、風邪にかからないようにする働きがあります</p>	コッペパン		オムレツの トマトソースかけ	にんじんポタージュ ほうれんそうのソテー	りんごジャム	たまご ウインナー しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ りんごジャム	こむぎ さとう じゃがいも	あぶら	685	55.7	426	3.0
	14	金	<p>はくさいについて ふゆ、しゅんやさい はくさいは、冬が旬の野菜です。はくさいのふるさはちゅうごくオオです。寒くなるほど、あまみが出て味がよくなります。和え物に佐治ちようしゅうかく町で収穫されたはくさいを使用します。</p>	むぎ、はん 麦ご飯		ミートローフ	えのきとこまつなの スープ はくさいのピーナツあえ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ えのき はくさい りんご	こめ むぎ ばんこ さとう	あぶら ピーナツ	656	28.2	316	1.7
	17	月	<p>12月22日は『冬至』です。 12月22日は、『冬至』です。1年で1番昼間が短い冬至は、やがてくる本格的な寒さに備えて栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったりする習慣があります。</p>	はん ご飯		さばのしょうが焼き	すき焼き かぼちゃサラダ		ぎゅうにく あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	はくさい ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり 干しぶどう	こめ さとう ふ こんにやく	あぶら マヨネーズ	726	31.4	367	2.6
	18	火	<p>大豆について 大豆は、畑で作られるものですが、肉や魚と同じようにみんなの体を作るたんぱく質がたくさん含まれています。そのため、大豆のことを「畑の肉」ともいわれます。</p>	むぎ、はん 麦ご飯		大豆と牛肉のしょうゆからめ	かきたま汁 こんぶ煮	なし 梨	ぎゅうにく だいず たまご どうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ なし	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん	アーモンド	655	27.8	386	3.0
	19	水	<p>「食育の日」について 毎月19日は、「とっとりふるさと探検日」です。今日は鳥取港で水揚げされた親がにをみそ汁、鳥取市末恒・賀露産のにんじんを含め煮に使用します。</p>	むぎ、はん 麦ご飯		トンカツ	かにのみそ汁 にんじんとだいこんの ふくに煮		ぶたにく たまご さつまあげ かに どうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい えのき だいこん	こめ むぎ こむぎ さとう ばんこ こんにやく	あぶら	661	28.7	375	2.6
	20	木	<p>ほうれんそうについて 冬のほうれんそうは、夏のほうれんそうの3倍のビタミンCが含まれて、体の調子を整える働きをしてくれています。しっかり食べましょう。</p>	ツイストパン		ほうれんそうしゅうまい	チャンポン パンサンスー		ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい コーン	こむぎ ちゅうかめん はるさめ さとう		610	57.1	448	4.4
	21	金	<p>クリスマス献立について 今日はクリスマス献立です。鳥取県産の若鶏肉を使用して、ローストチキンとスープやソテーには佐治産の食材をたくさん使用します。ひとあし早いクリスマスを楽しんでください。</p>	カレーピラフ		ローストチキン	コロコロ野菜スープ ブロッコリーと キャベツのソテー	クリスマス ケーキ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ コーンたけのこ にんにく しょうが だいこん キャベツ	こめ さとう じゃがいも クリスマスケーキ	バター あぶら	702	25.2	289	2.7
	25	火	<p>今年最後の給食です。 今年1年好き嫌いせず食べることができましたか？ 年末をひかえて、体調をくずさないように規則正しい生活を心がけ、新しい年を迎えてくださいね。</p>	むぎ、はん 麦ご飯		とうふちくわ 豆腐竹輪のてんぷら	だいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮		とうふちくわ あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しめじ	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいもでんぶん こんにやく	あぶら	636	26.4	424	3.4
															730	29.1	450	4.0

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。



寒さに負けないからだをつくろう



給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分	
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム	
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中	
中学校	3	月	<p>寒さに負けないからだをつくろう</p> <p>寒さが身にしみる季節になりました。毎日の食事や生活に一層気をつけ、体調をくずさないようにしましょう。また、屋外から帰ったら、うがいと手洗いを忘れずにしましょう。</p>	ご飯		スコッチエッグ	冬野菜カレー コールスローサラダ			たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー みずな	たまねぎ にんにく りんご	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	849 902	25.6 27.3	325 342	2.3 2.6
	4	火	<p>だいこんについて</p> <p>捨ててしまいがちな葉の方にビタミンA(カロチン)やカルシウムといった栄養素がたくさん含まれています。料理をするときに工夫して葉を捨てずに食べましょう。今日はご飯の中に混ぜています。</p>	だいこん菜ご飯		さわらの塩焼き	さつまいものみそ汁 スタミナ納豆			さわら あぶらあげ みそ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん えのき にんにく しょうが	こめ さつまいも さとう		623 731	31.5 37.6	333 361	3.4 4.2
	5	水	<p>石狩汁について</p> <p>石狩汁は、北海道の郷土料理の一つで、鮭やたくさんの野菜が入った具だくさんのみそ汁です。今日の石狩汁は、佐治産のじゃがいも、はくさい、ねぎを使用しています。</p>	麦ご飯		豆腐ハンバーグ のおろしかけ	石狩汁 豚肉とごぼうのうま煮	柿		とうふ さけ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう かき	こめ むぎ じゃがいもでんぶん じゃがいも こんにやくさとう	あぶら	709 809	29.8 34.2	502 519	2.5 3
	6	木	<p>冬野菜について</p> <p>冬野菜には、白ねぎ、にんじんなど根菜類が多いのが特徴です。冬野菜は、体を温めるはたらきがあります。</p>	くるみ米粉パン		若鶏肉のから揚げ	白ねぎのクリーム煮 海そうサラダ			とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ みずな	しょうが しろねぎ しいたけ キャベツ コーン	こめ こむぎ じゃがいもでんぶん じゃがいも ドレッシング オリーブあぶら	くるみ あぶら	732 967	31.7 37.7	368 402	3.3 3.9
	7	金	<p>さといもについて</p> <p>さといもの皮をむくとヌルヌルしますが、このぬめりは、体の中で胃の消化を助けたり、脳の活動を活発にしてくれる働きがあります。</p>	麦ご飯		ぶりの照り焼き	かぶのみそ汁 さといものそぼろ煮			ぶり あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが かぶ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さといも		641 767	26.5 31.6	329 358	2.2 2.6
	10	月	<p>大学芋について</p> <p>乱切りにしたさつまいもを揚げ、糖みつをからませ、いりごまをまぶしたものです。今日は、佐治産のさつまいもを使用します。</p>	ご飯		若鶏肉としめじの ピリ辛炒め	ワンタンスープ 大学いも			とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	724 877	22.3 25.9	309 329	2.7 3.2
	11	火	<p>みかんについて</p> <p>みかんは、たくさんの品種があり、収穫の時期により「早生系」、「普通系」にわけられます。早生系は、皮が薄く甘みが強い、普通系は、味が濃厚なのが特徴です。</p>	麦ご飯		かれいの磯辺揚げ	豚汁 切干大根のたまごと じ	 みかん		かれい ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん ごまつな	はくさい しいたけ もやし きりぼしだいこん みかん	こめ むぎ じゃがいもでんぶん こむぎ さとう さといも	あぶら	652 759	31.0 35.0	415 442	2.9 3.4
	12	水	<p>かぶについて</p> <p>かぶは、その形が鈴に似ていることから「すずな」とも呼ばれています。今日は、かぶを入れた酢の物です。かぶは、煮込むとろけるような舌ざわりになります。</p>	たご飯		揚げだし豆腐の あんかけ	なめこのすまし汁 かぶとゆずの酢の物			たご あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやえんどう ほうれんそう	しめじ だいこん なめこ かぶ	こめ じゃがいもでんぶん ながいも さとう		649 667	29.2 25.6	286 300	4.0 3.3

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。



こんげつ
今月のめあて

寒さに負けないからだをつくろう



給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主食	牛乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
	13	木	<p>にんじんについて にんじんは、給食で毎日使われています。ビタミンAを多く含み、目を丈夫にし、風邪にかからないようにする働きがあります</p>	コッペパン		オムレツの トマトソースかけ	にんじんポタージュ ほうれんそうのソテー	りんごジャム	たまご ウインナー しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ りんごジャム	こむぎ さとう じゃがいも	あぶら	685	55.7	426	3.0
	14	金	<p>はくさいについて はくさいは、冬が旬の野菜です。はくさいのふるさととは中国のチンタオです。寒くなるほど、甘みが出て味がよくなります。和え物に佐治町で収穫されたはくさいを使用します。</p>	麦ご飯		ミートローフ	えのきとこまつなの スープ はくさいのピーナツ和え		ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ えのき はくさい りんご	こめ むぎ ばんこ さとう	あぶら ピーナツ	656	28.2	316	1.7
	17	月	<p>12月22日は『冬至』です。 12月22日は、『冬至』です。1年で1番昼間が短い冬至は、やがてくる本格的な寒さに備えて栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったりする習慣があります。</p>	ご飯		さばのしょうが焼き	すき焼き かぼちゃサラダ		ぎゅうにく あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	はくさい ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり 干しぶどう	こめ さとう ふ こんにやく	あぶら マヨネーズ	726	31.4	367	2.6
	18	火	<p>大豆について 大豆は、畑で作られるものですが、肉や魚と同じようにみんなの体を作るたんぱく質がたくさん含まれています。 そのため、大豆のことを「畑の肉」ともいわれます。</p>	麦ご飯		大豆と牛肉のしょうゆがらめ	かきたま汁 こんぶ煮	梨	ぎゅうにく だいず たまご とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ なし	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん	アーモンド	655	27.8	386	3.0
	19	水	<p>「食育の日」について 毎月19日は、「とっとりふるさと探検日」です。 今日は鳥取港で水揚げされた親がにをみそ汁、鳥取市末恒・賀露産のにんじんを含め煮に使用します。</p>	麦ご飯		トンカツ	かにのみそ汁 にんじんとだいこんの 含め煮		ぶたにく たまご さつまあげ かに とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい えのき だいこん	こめ むぎ こむぎ さとう ばんこ こんにやく	あぶら	661	28.7	375	2.6
	20	木	<p>ほうれんそうについて 冬のほうれんそうは、夏のほうれんそうの3倍のビタミンCが含まれて、体の調子を整える働きをしてくれています。しっかり食べましょう。</p>	ツイストパン		ほうれんそうしゅうまい	チャンボン パンサンサー		ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい コーン	こむぎ ちゅうかめん はるさめ さとう		610	57.1	448	4.4
	21	金	<p>今年最後の給食です。 今年1年好き嫌いせず食べることができましたか？ 年末をひかえて、体調をくずさないように規則正しい生活を心がけ、新しい年を迎えてください。</p>	カレーピラフ		ローストチキン	コロコロ野菜スープ ブロッコリーと キャベツのソテー	クリスマス ケーキ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ コーンたけのこ にんにく しょうが だいこん キャベツ	こめ さとう じゃがいも クリスマスケーキ	バター あぶら	702	25.2	289	2.7
															821	29.5	303	3.3

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。