

12月 献立予定表

今日のめあて

バランスの良い食事をしよう



食事前はしっかり手を洗い、
ノロウイルスを予防しよう！

智頭町立学校給食センター
担当 上田

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立について のメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもとになる (黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g	
1	火	ご飯		はまちの竜田揚げ	親がにのみそ汁 ヤーコンのきんぴら	はまち かに みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こんにゃく ヤーコン	しょうが はくさい だいこん しろねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	海 そう 類	食べて応援！鳥取のお宝献立 鳥取県ではズワイガニの雌のこを「親がに」と呼んでいます。みそ汁やご飯に入れてよく食べられています。今日は親がにのうま味たっぷりのみそ汁です。
2	水	ご飯		黒豆がんもの含め煮	いもこん鍋 もやしとキャベツの甘酢和え	がんも とりこ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ しろねぎ	くろまめ こんにゃく だいこん ごぼう もやし	ごはん さとう さといも		小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	種 実 類	●里いもについて・・・山でとれる「山いも」に対し、里でとれるいもであることから「里いも」と名付けられました。日本に伝わったのは、米の栽培が始まる前の縄文時代で、とても歴史のある食べ物です。
3	木	ご飯		さばのゆずみそ焼き	豆腐のすまし汁 だいこんのべっこう煮	さば みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん えだまめ	ゆず たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	緑 黄 色 野 菜	●大豆について・・・“畑の肉”と言われるほどたんぱく質を多く含み、他の豆に比べて炭水化物が少ないのが特徴です。ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維も多く含む、栄養価の高い食品です。
4	金	ご飯		白ねぎのまさご揚げ	雪見汁 カリフラワーのごま和え	とりひきにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ カリフラワー	だいこん しろねぎ ほししいたけ みずな	ごはん さとう ながいも でんぶん しらたまだんご	あぶら ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	魚 介 類	●白ねぎについて・・・白ねぎは冬が旬ですが、鳥取県では栽培する品種を多くして、1年中食べることができるように工夫されているそうです。給食では、智頭町産の甘い白ねぎを使用しています。
7	月	大山の恵み小型コッペパン		スズキのらっきょうマヨ焼き	海鮮白ねぎ塩焼きそば ごぼう大豆	スズキ いか だいす とりこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ ごぼう かき	たまねぎ スイートコーン しろねぎ らっきょう	パン ちゅうかめん さとう でんぶん	たまごなしマヨネーズ あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	緑 黄 色 野 菜	食べて応援！鳥取のお宝献立 スズキは成長するにつれて名前が変わる「出生魚」です。白身でさっぱりとした身に、今日はらっきょうマヨを合わせました。
8	火	ご飯		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	肉じゃがヤーコン はくさいのゆず香和え	あげだしとうふ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こんにゃく グリーンピース	ヤーコン はくさい ゆず しょうが たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	海 そう 類	●ヤーコンについて・・・見た目はさつまいもに似ていますが、食感は大根や梨のようにシャキシャキしています。オリゴ糖を多く含んでいるので、甘みがあり、おなかの調子を良くします。
9	水	ご飯		若鶏肉の白ねぎだれかけ	呉汁 だいこんのカレーそぼろ煮	こ ぶたひきにく みそ とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうが しろねぎ はくさい だいこん	ごはん さといも さとう		小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	緑 黄 色 野 菜	●呉汁について・・・大豆を水に浸してすりつぶしたものを“呉”といい、呉が入ったみそ汁を“呉汁”といいます。全国各地に郷土料理として伝わっていて、智頭町でも昔から食べられてきました。
10	木	ご飯		貝焼きみそ	せんべい汁 ながいもの梅和え	たら ぼたて たまご かまぼこ みそ とりこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり しろねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう うめ ほししいたけ	ごはん かやきせんべい ながいも さとう		小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	種 実 類	★★ふるさと知事ネットワーク～青森県ふるさと給食～★★ せんべい汁は、米よりもそばや小麦がたくさんとれた八戸地方で、小麦粉でできた南部せんべいを、地元でとれたいもや野菜と一緒に煮た郷土料理です。
11	金	ご飯		はまちのピリ辛焼き	中華えび団子スープ 大学いも	えびだんご はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい	ごはん さつまいも さとう はるさめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	豆 ・ 豆 製 品	●衛生管理に気をつけましょう・・・ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期です。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。
14	月	大山の恵みきなこ揚げパン		肉団子	冬野菜のポトフ ほうれんそうのツナ和え	きなこ ウィンナー とりこ ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	だいこん しめじ キャベツ えのきたけ	パン さとう さつまいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	海 そう 類	●きなこ揚げパンについて・・・きなこ揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペパンを給食センターで揚げて、ひとつずつ丁寧にきなこをまぶして手作りしています。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。

2020 12月 献立予定表

今月のめあて


バランスの良い食事をしよう

食事前はしっかり手を洗い、
ノロウイルスを予防しよう！

智頭町立学校給食センター
担当 上田

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立についてのメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる (鉄)		体の調子を整える (糖)		熱や力のもとになる (質)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g	
15	火	ご飯		豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	だいこんの中華スープ スタミナ納豆		とうふ とりひきにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく しろねぎ	きくらげ だいこん ほししいたけ スイートコーン	ごはん さとう ビーフン でんぶん	ごまあぶら	小学校 680 中学校 845	小学校 27.1 中学校 32.1	小学校 26.2 中学校 30.0	小学校 365 中学校 394	小学校 2.6 中学校 3.0	緑黄色野菜 ●スタミナ納豆について・・・鳥取県内で誕生した給食メニューとして有名なスタミナ納豆は、味付けした鶏ミンチと挽き割り納豆に、ねぎ、にんにく、しょうがなどを加えて作ります。
16	水	ご飯		いわしフライ	かぼちゃ豆乳みそ汁 うの花炒り煮		いわし おから とうにゅう みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほししいたけ ごぼう	はくさい だいこん えのきたけ しろねぎ	ごはん パンこ さとう	あぶら	739 917	26.8 31.7	23.2 26.5	352 378	2.8 3.3	海そう類 ●食べて応援！鳥取のお宝献立～いわし～ いわしは青背の魚で、EPAやDHAといった成分が脂の中に多く含まれていて、血液の流れを良くしたり、頭のはたらきを活発にしたりする効果があります。
17	木	ご飯		最強！ちづ鹿肉の鉄腕ドライカレー	きのこスープ ビーンズサラダ		しかにく だいず とうふ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう はくさい ほししいたけ	たまねぎ レーズン にんにく きゅうり なめこ きくらげ	ごはん あぶら	ドレッシング あぶら	606 757	27.2 32.2	16.9 18.9	329 350	3.1 3.7	いも類 ～ちづ鹿肉を使った献立～ トリアスロン発祥の地として有名な米子市皆生で誕生した「鉄人ドライカレー」の登場です。鹿肉を使うことでさらに鉄分をとることができます。
18	金	かみかみ五穀ご飯		ほんもろことさといもの揚げ煮	かす汁 ひじきの炒り煮		だいず ほんもろこ あつあげ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さけかす さといも でんぶん	あぶら	634 790	23.7 28.0	18.0 20.2	536 598	2.8 3.3	緑黄色野菜 ●かす汁について・・・諏訪酒造さんの酒かすを使ったかす汁です。寒い季節にぴったりの体があたまる汁物です。
21	月	大山の恵みコッパン		チリコンカン	かぼちゃのポタージュ だいこんサラダ	りんご	だいず ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ エリンギ	だいこん たまねぎ りんご キャベツ スイートコーン	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	615 710	23.8 27.2	21.6 24.3	373 402	3.3 4.0	海そう類 ●冬至献立について・・・冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪などの病気になると言われています。冬至にちなみ、地元のかぼちゃを使ったポタージュスープにしました。
22	火	チキンライス		星のコロッケ	きらきら星のスープ もみの木サラダ	クリスマスデザート	とりにく ぶたひきにく ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン グリーンピース	ごはん さとう マカロニ パンこ クリスマスデザート じゃがいも	あぶら	778 963	21.0 24.8	28.0 32.2	345 369	3.0 3.6	豆・豆製品 ●クリスマス献立について・・・一足早いクリスマス献立です。ブロッコリーをもみの木に見立てたサラダや、星の形を献立の中にちりばめています。


※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

年末年始には、クリスマス、大晦日、お正月といった、家族で食卓を囲む行事がたくさんあります。冬休みの機会に積極的に参加して、伝統的な行事食を体験しましょう。そのためにも、インフルエンザや風邪、ノロウイルスなどの感染症をしっかりと予防して、寒い冬を元気に過ごしましょう。



もうすぐ冬休み！
食生活のポイント



朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と量を決めて
食べよう



食べ過ぎないように、
ゆっくりよくかんで食べよう

かむ かむ



冬野菜をたっぷり食べよう

