



| 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・ 品・小魚・海 藻) | 3群(糖質や色 素) | |
| 3 | 月 | ごはん | | ちゅうかどんぶり ししゃもてんぷら ゆかりあえ | ぶたにく 牛乳 生あげ 子持ちししゃも | にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん えのきたけ だいこん 赤しそ はくさい 白ねぎ | 米 さとう あぶら こむぎこ てんぷん | <p>今月の目標 冬を元気にすごす 食生活を学ぼう</p> <p>◇◆12月8日◆◇ うそつきとうふ</p> <p>鳥取県内では、12月8日を「うそつきとうふ」「うそばらい」の日といい、この日に豆腐を食べると1年間についたうそが全部消えるという言い伝えがあります。給食では、地元豆腐を使ってみそ汁を作ります。</p> <p>◇◆12月12日◆◇ りんごサラダ</p> <p>伯耆町の日光地区では、りんごが栽培されています。涼しい気候の中で甘酸っぱくておいしいりんごが育っています。りんごは、皮ごと食べるとポリフェノールという栄養素がとれます。体を中から癒して元気にしてくれます。12日のりんごサラダで、皮ごとおいしくいただきます。</p> <p>◇◆12月14日◆◇ さいのかみさんだんごじる</p> <p>12月15日は、さいの神さんです。昔から伯耆町に伝わる行事で、わらを束にして団子を包んだものや、わら馬を、さいの神にお供えします。さいの神は外から来る悪い物を払い、縁結びもしてくれるのだそうです。15日の朝早くお参りする方が、じっくり願いを聞いて、叶えてくれるそうなので、早起きして出かけてみてはいかがでしょうか。</p> <p>◇◆12月19日◆◇ クリスマス献立</p> <p>もうすぐクリスマスですね。給食では、今年最後のパンの日にクリスマス献立を予定しています。雪やみみの木、クリスマスリースをイメージした料理が登場します。クラスのみみんなと楽しく食べて下さい。</p> <p>◇◆12月21日◆◇ 冬至献立</p> <p>12月22日は冬至です。一年で一番夜が長い日で、この頃から、寒さも一段と厳しくなります。そのため、冬至には、夏の日差しを浴びて育ったビタミンたっぷりのかぼちゃを食べ、無病息災を願う風習があります。日本伝統の生活の知恵です。</p> <p>◇◆12月25日◆◇ 年越し献立</p> <p>今年最後の給食は、年越し献立です。細くて長いものを食べると長生きするそうなので、そうめん汁を食べて健康を祈りましょう。また、麺を断ち切ることを断ち切り、来年に持ち越さないとされています。新しい年の良運を招きましょう。</p> |
| 4 | 火 | ごはん | | けんちんじる スタミナなっとう おかかあえ | ぶたにく 牛乳 みそ なっとう かつおぶし | にんじん だいこん 白ねぎ こまつな ほししいたけ にんにく ごぼう しょうが こんにゃく キャベツ | 米 さとう あぶら さとう さといも | |
| 5 | 水 | コッパン | | おいもとおまめのコンソメスープ グラタン フルーツあわせ | ぶたにく 牛乳 とりにく チーズ だいすく ベーコン | にんじん たまねぎ いよかん ほうれん草 白ねぎ だいこん | コッパン さつまいも あぶら さつまいも パター ナタデココ とうもろこしゼリー | |
| 6 | 木 | ごはん | | かきたまスープ とりにくのパンこやき ひじきサラダ | たまご 牛乳 とりにく ひじき | にんじん たまねぎ レモン チンゲンサイ ほししいたけ フロccoli 白ねぎ キャベツ | 米 マヨネーズ でんぷん パンこ さとう | |
| 7 | 金 | ごはん うそつきとうふ | | とうふのみそしる はまちのこうみやき はりはりあえ | とうふ 牛乳 みそ はまち | にんじん だいこん にんにく こまつな 白ねぎ キャベツ | 米 あぶら さといも さとう | |
| 10 | 月 | ごはん | | さつまいもカレー オムレツ 大根サラダ | とりにく 牛乳 だいすく こんぶ たまご かつおぶし | にんじん たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ | 米 あぶら さつまいも さといも さとう | |
| 11 | 火 | ごはん | | もすくのちゅうかスープ ホイコーロー ほうれんそうのナムル | ベーコン 牛乳 ぶたにく もすく みそ とりにく | にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ もやし ほうれん草 白ねぎ キャベツ | 米 あぶら さとう でんぷん | |
| 12 | 水 | コッパン | | ふゆやさいのポトフ おほしさまコロッケ りんごサラダ | とりにく 牛乳 ぶたにく | にんじん たまねぎ りんご フロccoli エリンギ キャベツ はくさい レモン だいこん | コッパン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう | |
| 13 | 木 | ごはん | | あごちくわのすましじる にくそぼろ あますあえ みかんゼリー | あごちくわ 牛乳 とりにく ぶたにく みそ | にんじん たまねぎ たけのこ こまつな えのきたけ 白ねぎ にんにく えだまめ しょうが キャベツ | 米 あぶら さとう でんぷん みかんゼリー | |
| 14 | 金 | ごはん さいのかみさん献立 | | さいのかみさんだんごじる さばのてりやき ごまあえ | みそ 牛乳 さば | にんじん だいこん しょうが ほうれん草 えのきたけ はくさい 白ねぎ | 米 ごま しらたまだんご さとう | |
| 17 | 月 | ごはん | | マーボーだいこん しそぎょうざ ちゅうかサラダ | とりにく 牛乳 ぶたにく みそ とうふ たまご | にんじん にんにく 白ねぎ しそ しょうが もやし チンゲンサイ だいこん キャベツ ほししいたけ たまねぎ | 米 はるさめ あぶら さとう でんぷん ぎょうざの皮 | |
| 18 | 火 | ごはん | | かすじる カレーのからあげ ちくさあえ | ぶたにく 牛乳 みそ かれい ローズハム | にんじん はくさい キャベツ ほうれん草 白ねぎ えのきたけ ごぼう | 米 あぶら さといも こむぎこ でんぷん | |
| 19 | 水 | 小型パン 食育の日 | | ホワイトシチュー もみのきパーク リースサラダ クリスマスケーキ | とりにく 牛乳 ぶたにく とうもろこし ローズハム | にんじん たまねぎ だいこん フロccoli はくさい とうもろこし 白ねぎ エリンギ | 小型パン あぶら マカロニ さとう パンこ いちごケーキ | |
| 20 | 木 | ごはん | | みぞれじる さかいみなのサーモンのおやき ヤーコンきんぴら | さけ 牛乳 ぶたにく | にんじん だいこん ごぼう こまつな なめこ ヤーコン しょうが 白ねぎ | 米 あぶら さといも ごま さとう | |
| 21 | 金 | ごはん 冬至献立 | | かぼちゃのみそしる あげどりのらっきょうソース いそかあえ | 油あげ 牛乳 みそ のり とりにく | にんじん だいこん キャベツ かぼちゃ 白ねぎ ほうれん草 らっきょう | 米 あぶら でんぷん こむぎこ さとう | |
| 25 | 火 | すめし 年越し献立 | | としこしそうめんじる おたのしみてまき サラダまきのぐ | とうふ 牛乳 たまご のり ウィンナー とりにく | にんじん だいこん キャベツ ほうれん草 ほししいたけ 白ねぎ | 米 マヨネーズ ビーフン さとう | |

インフルエンザやノロウイルスがはやる季節です!

手洗いでしっかり予防しましょう



こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手のこう、指の間、指先、つめの間、おや指、手首をしっかりこすり洗います。
- 水でしっかり洗い流す。
- 毎日せんたくしている、きれいなハンカチで、手をふく。

◇◆12月25日◆◇
年越し献立

今年最後の給食は、年越し献立です。細くて長いものを食べると長生きするそうなので、そうめん汁を食べて健康を祈りましょう。また、麺を断ち切ることを断ち切り、来年に持ち越さないとされています。新しい年の良運を招きましょう。