



令和2年度 12月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

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・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
1	火	ごはん		さばのみそマヨやき ちくさあえ なめこじる	あつあげ さば みそ ハム	牛乳	ほうれんそう ごまつな にんじん	だいこん もやし しろねぎ えのきたけ	なめこ しろねぎ えのきたけ	米 さとう	マヨネーズ あぶら	<p>今月の目標</p> <p>冬を元気にすごす 食生活を学ぼう</p> <p>◆◆12月8日◆◆ とうふのみそしる</p> <p>鳥取県内では、12月8日を「うそつきとうふ」「うそ払い」の日といい、この日に豆腐を食べると一年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、鳥取県産の大豆から作られた豆腐を使ってみそ汁を作りました。</p> <p>◆◆12月2日・9日◆◆ りんご</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。りんごには、ビタミンCが多く含まれ、風邪予防にも効果的です。サラダとりんごソースに使っています。</p> <p>◆◆12月15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。わらを束にして、団子を包んだものや「わら馬」を地区のさいの神にお供えします。さいの神は、外から悪いものを払い、縁結もしてくれると言われています。給食では、おだんごと野菜をたっぷり使って、温かいお汁を作ります。</p> <p>◆◆12月21日◆◆ 冬至献立</p> <p>冬至とは1年の中で最も風の時間が短く、夜が長い日のことです。今年の冬至は、12月21日です。かぼちゃを食べたり柚子湯に入ったりして、風邪を予防する習慣があります。かぼちゃは、夏に収穫され、冬まで保存ができる野菜で、冬の大切な栄養源です。しっかり食べて冬を乗り切りましょう。</p> <p>◆◆12月25日◆◆ 年越し献立</p> <p>今年最後の給食は、年越し汁です。細くて長いものを食べることで長生きするといわれています。また、麺を切って、今年1年の災厄を断ち切るという意味もあるそうです。幸運を招いて、新しい年を迎えましょう！</p>
2	水	コッペパン		おほしさまコロッケ りんごサラダ ふゆやさいのポトフ	とりにく ぶたにく だいす	牛乳	にんじん ブロッコリー	しろねぎ かぶ りんご たまねぎ	しめじ キャベツ はくさい	コッペパン さといも さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
3	木	ごはん		にくだんごのあまずいため ゆかりあえ さつまじる	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな しそ	だいこん たまねぎ もやし キャベツ	しろねぎ もやし キャベツ	米 さつまいも さとう でんぷん	あぶら ごま	
4	金	ごはん		はるまき しおこんぶあえ キムチスープ	とりにく とうふ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい	しろねぎ キャベツ えのきたけ	米 はるさめ こむぎこ	あぶら	
7	月	ごはん		はまちのこうみやき チンゲンサイのマヨあえ マーボーだいこん	とりにく ぶたにく はまち とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ しろねぎ キャベツ	だいこん たまねぎ しろねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	
8	火	ごはん		そぼろどんぐり きりぼしだいこんのすのもの とうふのみそしる	とりにく とうふ みそ ハム たまご	牛乳	にんじん ごまつな	しろねぎ はくさい だいこん もやし	たまねぎ しょうが えだまめ	米 さとう	あぶら ごま	
9	水	コッペパン		とりにくのりんごソース くきわかめのサラダ しろねぎポターージュ	ベーコン とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	しろねぎ とうもろこし りんご	コッペパン さつまいも でんぷん さとう	あぶら	
10	木	ごはん		ウインナー フルーツあわせ こんさいカレー	とりにく だいす チキンウインナー	牛乳	にんじん	にんにく しろねぎ みかん	たまねぎ アロエ もも	米 さといも さつまいも とうにゅうゼリー	あぶら	
11	金	ごはん		あつあげのそぼろあんかけ あかかぶのしそあえ とうにゅうみそなべ	ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ しそ	しょうが だいこん しろねぎ もやし	えのきたけ はくさい かぶ	米 さとう でんぷん	ごま	
14	月	ごはん		しゅうまい もやしのナムル だいこんとたまごのスープ	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん しいたけ たまねぎ もやし	しろねぎ キャベツ	米 はるさめ でんぷん ごま こむぎこ さとう	あぶら ごま	
15	火	ごはん		さわらのてりやき ひじきのいりに さいのかみさんのだんごじる	さわら とりにく みそ だいす あぶらあげ	牛乳	にんじん しそ	だいこん しろねぎ こんにゃく	えのきたけ しょうが	米 しらたまだんご さとう	あぶら	
16	水	コッペパン		タンドリーチキン さつまいもサラダ はくさいスープ	とりにく とうにゅう チキンハム ポークウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい とうもろこし にんにく しめじ	しょうが にんにく しめじ	コッペパン はるさめ さつまいも さとう	マヨネーズ	
17	木	ごはん		ししゃものてんぷら のりあえ こうやとうふのふくめに	とりにく こうやとうふ ししゃも	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ キャベツ	しいたけ れんこん	米 さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま	
18	金	ごはん 食育の日		スタミナなっとう はりはりあえ じゃぶじる	とりにく ぶたにく みそ なっとう	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん にんにく しょうが	こんにゃく しろねぎ キャベツ	米 さといも さとう	あぶら	
21	月	ごはん 冬至献立		あげどりのゆずふうみ たくあんあえ かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ しろねぎ だいこん	はくさい ゆず えのきたけ	米 さとう でんぷん	あぶら	
22	火	ごはん		ぶたにくのみそいため わかめのかおりあえ もすくのすましじる	ぶたにく みそ わかめ もすく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	エリンギ しろねぎ たまねぎ	しいたけ キャベツ にんにく	米 さとう でんぷん	あぶら	
23	水	小型パン クリスマス献立		もみのきハンバーグ チーズとブロッコリーのサラダ ほしぞらスープ クリスマスケーキ	だいす ポークウインナー ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しろねぎ	パセリ キャベツ	こがたパン さとう こめコマカロ ケーキ	あぶら	
24	木	ごはん		かれないからあげ ヤーコンきんぴら みぞれじる	かれない とりにく	牛乳	にんじん	だいこん はくさい なめこ ヤーコン	しろねぎ にんにく ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぷん	あぶら ごま	
25	金	ごはん 年越し献立		とりにくのガーリックやき ひじきサラダ としこしじる	とりにく とうふ ひじき	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん しいたけ キャベツ	しろねぎ にんにく とうもろこし	米 ビーフン さとう	マヨネーズ	

担当 栄養職員 酒本 玲那

こまめに手を洗って、風邪やインフルエンザを予防しよう！コロナ対策にもなるよ！

