

| 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)体をつくる食品                                                                                                 |                                                               | (緑)体の調子を整える食品 |                 | (黄)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)                                                                                                                                                                                                         |             |
| 2  | 月 | ごはん                                                                                       |    | ぶたにくときりほしだいこんのしょうがいだめ<br>ごまあえ<br>さつまいものみそしる  | ぶたにく 牛乳<br>とうふ わかめ<br>みそ                                                                                   | にんじん しろねぎ たまねぎ<br>こまつな エリンギ だいこん<br>はくさい もやし<br>キャベツ しょうが     | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>さつまいも ごま<br>さとう<br>でんぶん                                                                                               | <br><b>今月の目標</b><br>冬を元気にすごす<br>食生活を学ぼう  |             |
| 3  | 火 | ごはん                                                                                       |    | さわらのうめだれがけ<br>ブロッコリーのエコきんぴら<br>おしむぎのスープ                                                                                       | ベーコン 牛乳<br>さわら<br>さつまあげ<br>あつあげ                                                                            | にんじん ヤーコン だいこん<br>ブロッコリー ぶなしめじ しろねぎ<br>うめ こんにゃく               | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>むぎ<br>さとう                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                |             |
| 4  | 水 | コッペパン    |    | はちみつチキン<br>マカロニサラダ<br>しろねぎバターシュ                                                                                               | とりにく 牛乳<br>とうにゅう<br>まぐろフレーク                                                                                | にんじん たまねぎ しろねぎ<br>かぶ キャベツ<br>とうもろこし                           | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | コッペパン たまごめきマヨネーズ<br>さつまいも あぶら<br>マカロニ<br>はちみつ                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |             |
| 5  | 木 | ごはん                                                                                       |    | スタミナなっとう<br>わかめあえ<br>ビーフンじる                                                                                                   | ぶたにく 牛乳<br>なっとう わかめ<br>とりにく<br>みそ                                                                          | にんじん だいこん キャベツ<br>こまつな しろねぎ はくさい<br>にんにく しょうが                 | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>ビーフン                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |             |
| 6  | 金 | ごはん                                                                                       |    | オムレツ<br>かいそうサラダ<br>ふゆやさいカレー                                                                                                   | ぶたにく 牛乳<br>たまご わかめ<br>だいず ちりめんじゃこ<br>かんてん                                                                  | にんじん たまねぎ しろねぎ<br>ブロッコリー だいこん にんにく<br>かぼちゃ                    | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>さつまいも<br>さとう                                                                                                          | ◇◆12月3日◆◇<br>ブロッコリーのエコきんぴら                                                                                                                                                                                     |             |
| 9  | 月 | ごはん                                                                                       |   | カレーぎょうざ<br>パンサンスー<br>マーボーだいこん                                                                                                 | ぶたにく 牛乳<br>さば みそ<br>ハム<br>あつあげ                                                                             | にんじん だいこん たまねぎ<br>こまつな はくさい ほししいたけ<br>しろねぎ キャベツ<br>にんにく しょうが  | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 さとう ごま<br>はるさめ あぶら<br>こむぎこ<br>でんぶん                                                                                           | ◇◆12月13日◆◇<br>さいのかみさん団子汁                                                                                                                                                                                       |             |
| 10 | 火 | ごはん                                                                                       |  | はまちのあおりのパンこやき<br>ひじきのいりに<br>はくさいのみそしる                                                                                         | はまち 牛乳<br>とりにく あおりの<br>とうふ ひじき<br>みそ                                                                       | にんじん はくさい えだまめ<br>こまつな こんにゃく しょうが                             | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 たまごめきマヨネーズ<br>さといも あぶら<br>パンこ<br>さとう                                                                                         | 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、縁結びもしてくれると言われていました。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。                                                                                  |             |
| 11 | 水 | こがたパン  |  | メンチカツ<br>ブロッコリーサラダ<br>ちゃんぽんめん              | ぶたにく 牛乳<br>さつまあげ                                                                                           | にんじん はくさい とうもろこし<br>ブロッコリー しろねぎ<br>きくらげ                       | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | こがたパン あぶら<br>ちゅうかめん<br>でんぶん                                                                                                    | ◇◆12月20日◆◇<br>冬至献立                                                                                                        |             |
| 12 | 木 | ごはん                                                                                       |  | とりにくのバーベキューソースやき<br>ほうれんそうサラダ<br>コンソメスープ                                                                                      | とりにく 牛乳<br>ウインナー                                                                                           | にんじん キャベツ だいこん<br>ほうれんそう はくさい<br>とうもろこし<br>にんにく               | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>マカロニ<br>さとう                                                                                                           | 冬至とは1年で一番昼が短くなる日のことです。冬至の日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといういい伝えがあるからです。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として貴重な野菜でした。しっかり食べて冬を乗り切りましょう。                                                        |             |
| 13 | 金 | ごはん                                                                                       |  | カレイのからあげ <br>しおこんぶあえ<br>さいのかみさんだんごじる       | カレイ 牛乳<br>みそ こんぶ                                                                                           | にんじん だいこん たまねぎ<br>チンゲンサイ しろねぎ<br>ヤーコン                         | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>しらたまだんご<br>でんぶん                                                                                                       | 今年の冬至は<br>12月21日です。                                                                                                       |             |
| 16 | 月 | ごはん                                                                                       |  | さばのみそだれがけ<br>ちぐさあえ<br>とうふのすましじる                                                                                               | さば ハム 牛乳<br>かまぼこ わかめ<br>とうふ<br>みそ                                                                          | にんじん だいこん しろねぎ<br>ほうれんそう もやし<br>えのきたけ<br>こまつな しょうが            | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>さとう<br>でんぶん                                                                                                           | 12月は、キャベツ、さつまいも、さといも、ブロッコリー、白ねぎ、大根、白菜、ヤーコンなどの伯耆町産野菜が給食に登場します。冬の野菜は、寒さで凍ってしまわないように、糖を蓄えるため甘みを感じます。地元の野菜をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。                                                                                     |             |
| 17 | 火 | ごはん                                                                                       |  | あまからぶたどん<br>さつまいもサラダ<br>はるさめとたまごのスープ       | ぶたにく 牛乳<br>ハム<br>たまご<br>あつあげ                                                                               | にんじん はくさい しろねぎ<br>こまつな たまねぎ<br>しょうが                           | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 さとう あぶら<br>はるさめ たまごめきマヨネーズ<br>さつまいも<br>でんぶん                                                                                  | 地産地消                                                                                                                      |             |
| 18 | 水 | コッペパン  |  | もみのきハンバーグ<br>チーズとブロッコリーのサラダ<br>ふゆやさいミネストローネ<br>クリスマスゼリー                                                                       | ぶたにく 牛乳<br>とりにく チーズ<br>ベーコン だいず<br>とうにゅう                                                                   | にんじん しろねぎ たまねぎ<br>ブロッコリー キャベツ はくさい<br>パセリ<br>トマト              | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう セリー<br>でんぶん                                                                                              | 12月21日は、今年最後の冬至です。冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、ゆず湯に入る習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといういい伝えがあるからです。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として貴重な野菜でした。しっかり食べて冬を乗り切りましょう。                                                   |             |
| 19 | 木 | ごはん                                                                                       |  | あつあげのそぼろあんかけ <br>だいこんサラダ<br>ごまみそなべ         | ぶたにく あつあげ 牛乳<br>とりにく みそ<br>まぐろフレーク<br>とうにゅう                                                                | にんじん はくさい もやし<br>ほししいたけ しろねぎ<br>キャベツ だいこん<br>しょうが             | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>さといも ごま<br>さとう<br>でんぶん                                                                                                | 地産地消                                                                                                                      |             |
| 20 | 金 | ごはん                                                                                       |  | とりにくとさつまいものゆずふうみあげ<br>ゆかりあえ<br>かぼちゃのみそしる   | とりにく 牛乳<br>あぶらあげ <br>みそ | にんじん たまねぎ ぶなしめじ<br>チンゲンサイ もやし<br>ゆず<br>こまつな はくさい<br>かぼちゃ あかしそ | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 あぶら<br>さつまいも<br>でんぶん<br>さとう                                                                                                  | 12月21日は、今年最後の冬至です。冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、ゆず湯に入る習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといういい伝えがあるからです。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として貴重な野菜でした。しっかり食べて冬を乗り切りましょう。                                                   |             |
| 23 | 月 | ごはん                                                                                       |  | にくづめいなり<br>たくあんあえ<br>としこしそうめんじる                                                                                               | あぶらあげ 牛乳<br>とうふ<br>とりにく                                                                                    | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>こまつな しろねぎ はくさい<br>キャベツ だいこん                | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 ごま<br>そうめん<br>さとう                                                                                                            | 12月21日は、今年最後の冬至です。冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、ゆず湯に入る習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといういい伝えがあるからです。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として貴重な野菜でした。しっかり食べて冬を乗り切りましょう。                                                   |             |
| 24 | 火 | ごはん                                                                                       |  | おこのみやき<br>たまごサラダ<br>マカロニスープ                                                                                                   | ぶたにく 牛乳<br>とりにく あおりの<br>たまご<br>かつおぶし                                                                       | にんじん だいこん たまねぎ<br>ブロッコリー キャベツ しろねぎ<br>はくさい                    | 5群(穀類・いも・砂糖)  | 6群(油脂)          | 米 さとう たまごめきマヨネーズ<br>マカロニ<br>こむぎこ<br>ながいも  | 担当 栄養教諭 福井 千穂                                                                                                                                                                                                  |             |



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいいかがでしょうか。

しょう かつ  
正月

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。

