令和元年度　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 (赤)おもに体をつくる食品 1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	(緑)おもに体の調子を整える食品 3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	(黄)おもにエネルギーになる食品 5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)
2	月	ごはん		はくさいスープ はるまき ひじきのごまマヨあえ	とりにく ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし はくさい キャベツ	米 はるさめ こむぎこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ
3	火	ごはん		さつまじる さわらのあまずあんかけ なっとうあえ	ぶたにく みそ さわら なっとう	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい しろねぎ	米 さつまいも さとう でんぷん	あぶら
4	水	コッペパン		ふゆやさいのポトフ ロングウインナー フルーツあわせ	とりにく だいず チキンウインナー	牛乳	にんじん	かぶ しめじ みかん アロエ たまねぎ はくさい もも	コッペパン さといも とうにゅうゼリー	
5	木	ごはん		マーボーだいこん おほしさまコロッケ ブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにく ぶたにく みそ　とうふ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	にんにく だいこん しいたけ キャベツ しょうが たまねぎ しろねぎ	米　でんぷん じゃがいも こむぎこ パンこ　さとう	あぶら
6	金	ごはん		とうふのみそしる とりにくのパンこやき きりぼしだいこんのふくめに	とうふ みそ　だいず とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ だいこん はくさい しょうが	米 パンこ さとう	マヨネーズ あぶら
9	月	ごはん		とうにゅうみそなべ はまちのこうみやき はりはりあえ	ぶたにく とうふ　みそ とうにゅう はまち	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ にんにく しろねぎ だいこん はくさい キャベツ	米 さとう	ごま
10	火	ごはん		だいこんとたまごのちゅうかスープ ぶたにくのチリソースいため のりあえ	とりにく たまご ぶたにく	牛乳 もずく のり	チンゲンサイ こまつな にんじん	だいこん しろねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく エリンギ	米 でんぷん さとう	あぶら
11	水	コッペパン		しろねぎポタージュ とりにくのガーリックソテー りんごサラダ	ベーコン とうにゅう とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ しろねぎ りんご	コッペパン さつまいも でんぷん さとう	あぶら
12	木	わかめごはん		じゃぶじる ししゃものてんぷら ちぐさあえ	とりにく ハム	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん しろねぎ えのきたけ こんにゃく もやし	米　さとう さといも こむぎこ でんぷん	ごま あぶら
13	金	ごはん		さいのかみさんだんごじる そぼろどん しおこんぶあえ	みそ とりにく たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ えだまめ えのきたけ しょうが はくさい	米 だんご さとう	あぶら
16	月	ごはん		みぞれじる スタミナなっとう さつまいもサラダ	ぶたにく みそ なっとう ハム	牛乳	にんじん	だいこん なめこ にんにく キャベツ はくさい しろねぎ しょうが とうもろこし	米 さつまいも	あぶら マヨネーズ
17	火	ごはん		キムチスープ さばのみそやき きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく とうふ みそ　さば とりにく	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん はくさい しょうが もやし	米	あぶら
18 クリスマス献立	水	こがたパン		ほしぞらスープ もみのきハンバーグ チーズとブロッコリーのサラダ クリスマスデザート	だいず　とうにゅう ポークウインナー とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ トマト しろねぎ キャベツ	こがたパン こめこマカロニ さとう クリスマスデザート	
19 食育の日	木	ごはん		こんさいカレー オムレツ くきわかめのサラダ	とりにく だいず たまご ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しろねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 さといも さつまいも さとう	あぶら
20 冬至献立	金	ごはん		かぼちゃのみそしる あげどりとさつまいものゆずソースがらめ あかかぶのしそあえ	あつあげ みそ とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん　しそ チンゲンサイ あかかぶのは	あかかぶ ゆず もやし たまねぎ はくさい	米 でんぷん さつまいも さとう	あぶら
23	月	ごはん		なめこじる にくだんごのあまずいため ごまあえ	みそ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	だいこん なめこ たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん	あぶら ごま
24	火	ごはん		のっぺいじる カレイのからあげ たくあんあえ	とりにく カレイ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん こんにゃく はくさい しいたけ しろねぎ もやし	米 さといも でんぷん	あぶら
25 年越し献立	水	こがたパン		としこしうどん タンドリーチキン ひじきサラダ	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが しいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ しろねぎ にんにく	こたがパン うどん さとう	マヨネーズ ごま

献立や食品のメッセージ

今月の目標
冬を元気にすごす食生活を学ぼう

◇◆１２月６日◆◇
とうふのみそしる

鳥取県内では、12月8日を「うそつきとうふ」「うそ払い」の日と言い、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、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す。

◇◆１２月１１日◆◇
りんごサラダ

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が多くふくまれ、風邪予防にも効果的です。地元のキャベツやブロッコリーと一緒にサラダにします。

◇◆１２月１３日◆◇
さいのかみさんだんごじる

12月15日は「さいの神さん」です。わらを束にして、だんごを包んだものや「わら馬」を、地区のさいの神にお供えします。さいの神は外から来る悪い物を払い、縁結びもしてくれるといわれています。
給食では、おだんごや伯耆町産のおみそ、野菜をたっぷり使って、温かいお汁を作ります。

◇◆１２月２０日◆◇
冬至献立

冬至とは、1年の中で最も昼の時間が短く、夜が長い日のことです。今年の冬至は、12月22日です。このころになると、寒さが一段と厳しくなります。そのため、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たり、柚子湯に入って、風邪を予防する習慣があります。昔から伝わる生活の知恵ですね。

◇◆１２月２５日◆◇
年越し献立

今年最後の給食は、年越しうどんです。細くて長いものを食べると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！

担当　栄養教諭　永岡　泰子

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！

正しい手洗いの方法