



# 2023年 12月 予定献立表



☆ 今月のめあて ☆  
寒さに負けない体をつくろう

岩美町学校給食共同調理場  
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
<b>関西広域献立(和歌山県)</b>																	
1	金	梅わかめ ごはん		まぐろ コロッケ	しょうが豚汁 ごま酢和え		まぐろ ぶたにく みぞ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん うめ ごぼう ほししいたけ	ごめ じゃがいも ごまごこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 627	小学校 24.1	小学校 17.5	小学校 3.1	★ <b>関西広域献立</b> について…鳥取県では、県内産の食材が少ない時に近隣の県(関西広域)の食材を取り入れる地産地消の取り組みをしています。今日は、その取り組みの一つとして、和歌山県より「まぐろコロッケ」を提供して頂きました。それに合わせ、和歌山県の特産品「梅干し」を入れたわかめごはん、「しょうが」を加えた豚汁を取り入れました。	
4	月	むぎはん 麦ごはん		はるまき 春巻	だいこん 大根スープ バンバンジー サラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな キャベツ きゅうり もやし	たけのこ きくらげ しいたけ だいこん エリンギ コーン	ごめ おむぎ ごまごこ	あぶら ドレッシング	646	19.6	24.3	1.7	★ <b>バンバンジー</b> について…バンバンジーとは、中国料理の一つで、茹でた鶏肉を千切りにし、ラー油やごま油、ねぎ、しょうがなどを入れたピリ辛のたれで和えた料理です。鶏肉を柔らかくするために棒でたたいたことから「棒棒鶏」と名前がついたといわれています。今日は野菜と一緒にサラダにしました。
5	火	はん ごはん		さけ 鮭の みそ焼き	とうふ 豆腐のすまし汁 ごもくにまめ 五目煮豆		さけ みそ とうふ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん ほししいたけ	ごめ こんにやく さとう	ドレッシング	581	30.4	17.2	1.6	★ <b>五目煮豆</b> について…五目煮豆の「五目」とは、5種類のという意味ではなく、数種類の材料を彩りよく、栄養バランスよく、とり合わせた料理に付ける名前です。今日は、岩美町産の大豆と6種類の材料を合わせています。何が入っているかわかりますか？
<b>日本全国イッテQ食(青森県)</b>																	
6	水	ごはん		いかげそ ミンチカツ	せんべい汁 りんごドレッシング サラダ		いか たまご とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ たまねぎ りんご	ごめ ごまごこ かたくりこ パンこ せんべい	あぶら サラダ油	699	24.5	22.2	2.8	★ <b>日本全国イッテQ食</b> について…「日本全国イッテQ食」と題して、他県の郷土料理や特産品を使用した献立を月1回実施しています。今月は「青森県」の給食です。郷土料理の一つ「いかげそミンチカツ」や「せんべい汁」に青森県の特産品「りんご」をドレッシングに加えたサラダを組み合わせました。	
7	木	パン		わかどりにく 若鶏肉の ハニー マスタード 焼き	はくさい 白菜スープ スイートポテト サラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ブロッコリー	はくさい たまねぎ キャベツ	パン ごまごこ はちみつ さつまいも	ドレッシング	625	22.5	25.9	3.3	★ <b>若鶏肉のハニーマスタード</b> 焼きについて…若鶏肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶしておき、粒マスタード、こいくちしょうゆ、はちみつ、白ワインで味付けをしてオーブンで焼きました。粒マスタードの酸味が鶏肉とよくあいます。ウインナーやホットドックにつける粒マスタードが余っていたらぜひご家庭でも作ってほしいです。クリスマスのディナーにもぴったりの料理です。
<b>八日吹き(うそつき豆腐の日)</b>																	
8	金	むぎはん 麦ごはん		さわらの ハーブパン粉 焼き	とうにゅう 豆乳みそ汁 うそつき豆腐 (炒り豆腐)		さわら ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう とうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ	ごめ おむぎ パンこ じゃがいも こんにやく さとう	オリーブあぶら ごまあぶら	658	32.4	21.5	2.2	★ <b>八日吹き(うそつき豆腐)</b> について…鳥取県東部の因幡地方には、12月8日を「八日吹き」といい、この日に豆腐を食べると1年のうちについた嘘が消えるという言い伝えがあるそうです。今日は鶏ひき肉や野菜と一緒に「いり豆腐」にしました。みなさんは、どんな嘘を帳消しにしたいですか？
11	月	むぎはん 麦ごはん		焼き フランク	ふゆやさい 冬野菜カレー キャロットサラダ		ウインナー ぶたにく シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ なし にんにく キャベツ	ごめ おむぎ さつまいも さとう	サラダあぶら アーモンド	768	24.3	26.0	3.5	★ <b>冬野菜</b> について…冬野菜は、大根、白菜、にんじん、ブロッコリー、長ねぎなど、冬が旬の野菜のことをいいます。寒くなるにつれ、甘みが増し、栄養価が高くなります。今日は、にんじん、ブロッコリーを入れたカレーにしました。※今日のカレーには、岩美南小学校の皆さんが収穫した「さつまいも」を入れています。みんなて味わって食べましょう。岩美南小学校のみなさん、ありがとうございました。
12	火	ごはん		さばの みそ煮	おでん はりはり和え		さば みそ とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	632	25.8	20.0	3.0	★ <b>青魚</b> について…サバやアジ、イワシなどの皮の背が青い魚には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする成分が多く含まれています。生活習慣予防にもしっかり食べたい食品です。今日の「さばのみそ煮」は、骨まで食べられるように柔らかく煮てあり、甘めの味付けがごはんに合うと人気メニューの一つです。	
<b>北小お楽しみ給食</b>																	
13	水	<b>おたのしみ献立</b>										618	24.0	23.5	3.4	★ <b>おたのしみ献立</b> について…今日は、岩美北小学校のみなさんに考えていただいた、おたのしみ献立です。テーマは「大好きな給食いっぱい献立」です。給食の人気メニューを組み合わせた献立で、デザートは事前にみなさんに選んでもらった「選べるデザート」です。	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。



# 2023年 12月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆  
寒さに負けない体をつくろう

岩美町学校給食共同調理場  
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
14	木	小型 米粉パン		とうふちくわの磯辺揚げ	煮込みうどん 千草和え		とうふちくわ とりにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	<b>にんじん ねぎ こまつな</b>	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ パン こおぎこ かたくりこ うどん	あぶら	573	31.4	21.3	3.1	★とうふちくわについて…とうふちくわは、鳥取県の郷土料理の一つです。魚のすり身に豆腐を混ぜて作られています。生のまま食べてもおいしいですが、今日は、衣に青のりを混ぜ、磯辺揚げにしました。煮込みうどんのトッピングにして食べても美味しいですね。	
15	金	ごはん		豚肉の カレー焼き	豆腐のみそ汁 大根のべっこう煮		ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	<b>にんじん ねぎ</b>	しょうが にんにく なめこ はくさい だいこん えだまめ	こめ さとう	サラダあぶら	555	24.9	16.0	1.4	★大根について…大根は、日本で一番食べられている野菜です。根の部分には、消化を助けたり、胃腸の働きを活発にする成分が含まれています。葉の部分には、ベータカロテンやカルシウム、鉄分などが多く含まれています。今日は煮物にしました。	
18	月	むぎ 麦ごはん		かみかみ牛肉	キムチスープ パンサンスー		ぎゅうにく みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b>	はくさい キムチ もやし しろねぎ きゅうり きくらげ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら アーモンド ごま ごまあぶら	705	29.5	21.1	2.6	★かみかみ献立について…毎月8(歯)のつく日には、噛むことを意識できるように「かみかみ献立」を実施しています。今日は、揚げた牛肉にみそだれとアーモンドをからめた「かみかみ牛肉」です。前歯でかみ切ったり、奥歯ですりつぶしたり、噛むことを意識しながら食べてほしいです。	
食育の日献立																		
19	火	ごはん		はまちと 大豆の甘辛煮	大根のみそ汁 ほうれんそうと わかめの和えもの		はまち だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>こまつな ほうれんそう にんじん</b>	だいこん はくさい えのきたけ もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	637	27.1	22.7	2.2	★食育の日献立について…19日は食育の日です。食育の日には、岩美町産の食材を多く使用した献立を取り入れています。はまちはブリの幼魚で、おおくなるにつれて名前が変わることからしゅせうおと呼ばれています。鳥取県沖で多くとれる魚です。今日は、大豆と一緒に油で揚げ甘辛いたれにからめました。	
20	水	ごはん		厚揚げ マーボー	はるさめスープ ブロッコリーの 中華和え		ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	<b>にんじん こまつな チンゲンサイ ブロッコリー</b>	たまねぎ しょうが きくらげ キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	551	21.5	15.3	1.2	★厚揚げについて…厚揚げは、豆腐を厚めに切って水分を切り、油で揚げたものです。水分を減らした分、豆腐より、鉄分やカルシウムなどの栄養価が高くなります。今日は厚揚げを使って「マーボー豆腐」を作りました。トウバンジャンなどを使ったピリ辛の味付けで、ご飯がすすみます。	
クリスマス献立																		
21	木	ミニホワイト 克蘭ベリー パン		ロースト チキン	ホワイトクリーム スパゲッティ もみの木サラダ	クリスマス デザート	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	<b>にんじん ほうれんそう パセリ ブロッコリー</b>	克蘭ベリー たまねぎ しめじ だいこん コーン	パン スパゲッティ クリスマスデザート	オリーブあぶら ドレッシング	835	33.3	32.7	2.9	★クリスマス献立について…今日は一足早いクリスマス献立です。定番のローストチキンに、ホワイトクリスマスをイメージした「ホワイトクリームスパゲッティ」や、もみの木をイメージした「もみの木サラダ」、パンには克蘭ベリーを混ぜて焼いてもらいました。小学校は今日で今年の給食は最後になります。楽しいことがたくさんありましたか？今年を振り返りながらデザートを食べ、楽しい給食時間にしましょう。	
冬至献立																		
22	金	ごはん		いわしの ゆずおろし煮	呉汁 かぼちゃの そぼろ煮		いわし ぶたにく だいず あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん かぼちゃ</b>	だいこん ゆず ごぼう はくさい しろねぎ	こめ さとう こんにやく さといも かたくりこ	サラダあぶら	634	30.8	16.7	1.7	★冬至献立について…12月22日は冬至です。「冬至にかぼちゃ・ゆず湯」といわれます。かぼちゃには、風邪を予防する働きのある成分が多く含まれています。寒い時期に栄養豊富なかぼちゃを食べて、ゆず湯で温まり、風邪を予防する昔からの知恵です。大切にしたい習慣ですね。	
25	月	カレー ピラフ		かぼちゃ グラタン	コンソメスープ コールスロー サラダ		ウインナー おから ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>にんじん かぼちゃ チンゲンサイ</b>	たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	683	17.2	26.5	2.3	★今年の給食について…中学校は今日で令和5年の給食は最後になります。自分に必要な量や栄養バランスなどを考えながら食べることができましたか？みんなと一緒に楽しい給食時間を過ごすことができましたか？寒い時期ですので、風邪などひかないようにして、冬休みも元気に過ごしましょう。	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。