



12月 よていこんだてひょう



ひにち/ようび	ごはん	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつ・ちからになる
たんじょうきゅうしょく こんだて						
2/月	むぎいりごはん	さかいみなとサーモンのしおこうじやき ながいものピリからいたため きのこじる		きゅうしょく さかいみなとサーモン ぶたにく みそ とうふ かまぼこ けずりぶし	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しめじたけ えのきたけ しょうが だいこん しろねぎ	ごめ むぎ ながいも さとう ごまあぶら じゃがいもでんぶん
にほんの きょうどりょうり~かきわけん						
3/火	むぎいりごはん	シュウマイ スイートサラダ サンマーメン	ゆりはまのフルー トマト	きゅうしょく ぶたにく	きゅうり コーン にんじん もやし はくさい きくらげ にんにく フルーツマト	ごめ むぎ こめこ あぶら さつまいも ごまあぶら じゃがいもでんぶん ちゃんぽんめん
6ねんせいが かんがえたこんだて 1						
4/水	わかめむぎいりごはん	とりにくのチーズやき トマトとブロッコリーのサラダ ながいもとだいこんのみそしる		きゅうしょく わかめ とりにく チーズ あぶらあげ にぼし みそ	パセリ トマト ブロッコリー たまねぎ きゅうり えだまめ しろねぎ だいこん にんじん えのきたけ	ごめ むぎ パンこ オリブゆ さとう あぶら ながいも
6ねんせいが かんがえたこんだて 2						
5/木	むぎいりごはん	やきそば とうふちくわいりおかかあえ じゃぶ		きゅうしょく さば とうふちくわ けずりぶし とりにく やきとうふ	もやし きゅうり しょうが にんじん はくさい しろねぎ しめたけ ごぼう	ごめ むぎ さとう こんにゃく あぶら ぶ
6/金	むぎいりごはん	ちくわのいそべあげ だいすのごもくに さつまいものみそしる		きゅうしょく ちくわ あおのり だいす とりにく こんぶ にぼし あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう いんげん はくさい こまつな	ごめ むぎ こむぎこ あぶら こんにゃく さとう さつまいも
9/月	むぎいりごはん	ささみのレモンソースかけ だいこんサラダ はくさいのシチュー		きゅうしょく とりにく ベーコン	レモン だいこん キャベツ きゅうり コーン しろねぎ はくさい にんじん パセリ しめたけ	ごめ むぎ さとう あぶら こむぎこ さつまいも
ゆりはま とっとり うまい てい						
10/火	どんどろけめし	いわしのかほすに のりすあえ かぶのみそしる	はなごしよがき	きゅうしょく とうふ あぶらあげ いわし のり わかめ にぼし みそ	かぼす レモン にんじん ごぼう えだまめ しめたけ ほうれんそう はくさい もやし かぶ こまつな しろねぎ はなごしよがき	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ごま
6ねんせいが かんがえたこんだて 3						
11/水	うめむぎいりごはん	ぶたにくとキャベツのあまがらいため ツナとほうれんそうのごまあえ さといもとはくさいのみそしる		きゅうしょく ぶたにく あつあげ まぐろのスープに あぶらあげ にぼし みそ	うめ キャベツ たけのこ ピーマン にんじん ほうれんそう もやし コーン はくさい しろねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん ごまあぶら ごま さといも
12/木	むぎいりごはん	ピピンバ ごまドレサラダ こまつなのあんかけスープ		きゅうしょく ぶたにく ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい ぜんまい ほうれんそう ブロッコリー もやし あかパプリカ こまつな にんじん えのきたけ しょうが たけのこ	ごめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん ごまあぶら ごま あぶら
13/金	むぎいりごはん	かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ スイートカレー		きゅうしょく とりにく	かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン えだまめ にんじん たまねぎ しめたけ にんにく なし	ごめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ ながいも さつまいも
16/月	むぎいりごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきのいりに あつあげのみそしる		きゅうしょく ぶたにく ひじき だいす さつまいも あつあげ にぼし みそ	しょうが にんじん しめたけ いんげん だいこん ごぼう えのきたけ しろねぎ	ごめ むぎ さとう
クリスマス こんだて						
17/火	チキンピラフ	ほしのコロッケ もみのきサラダ コンソメスープ	シュークリーム	きゅうしょく とりにく ウィナー	たまねぎ えだまめ ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん だいこん しめたけ	ごめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら こめマカロニ シュークリーム
とうじ こんだて						
18/水	むぎいりごはん	さわらのゆずみそだれかけ にんじんとツナのいためもの ほうとうじる		きゅうしょく さわら みそ まぐろのスープに あぶらあげ けずりぶし	ゆず にんじん あかパプリカ もやし エリンギ かぼちゃ だいこん えのきたけ しろねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら うどん
2がつき きゅうしょくさいしゅう						
19/木	むぎいりごはん	とりにくのからあげ ほうれんそうナムル キムチなべ		きゅうしょく とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	しょうが ほうれんそう もやし きくらげ にんじん はくさい しろねぎ なら	ごめ あぶら こむぎこ じゃがいもでんぶん

郷土料理とは...

その土地ならではの食材や調理方法でつくられ、地域の伝統として受けつがれてきた料理をいいます。

鳥取の郷土料理の紹介
どんどろけめし

雪が降る前に鳴るかみなりを『どんどろけ』とよび、とうふを油でいためる音が、そのかみなりの音に似ていることから、名前がつけました。

冬至に食べる食べ

れんこん
なんきん
だいこん
ゆず

一年のうち最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い白です

うどん
きんかん

ん(運)がつく食べ物を食べると運氣が上がるともいわれてよく食べられます。

ゆず湯に入る風習も地域によってあります。

* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。(産地は、都合により変更することがあります。)