2020年度

# 12月 予定献立表

今月のめあて　バランスのよい食事をしよう

若桜町立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザートその他 | おもに体をつくる（赤） たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品 | おもに体をつくる（赤） 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう | おもに体の調子を整える（緑） ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ | | おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう | 脂質 油・バター | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 麦ご飯 | 牛乳 | いわしのかば焼き | ゆばのすまし汁<br>五目煮豆 | | いわし<br>とうふ<br>ゆば<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>**ねぎ** | しょうが<br>たまねぎ<br>えのきだけ<br>れんこん<br>えだまめ | **こめ**<br>むぎ<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>さとう<br>**こんにゃく** | あぶら<br>サラダあぶら | （小学校）704<br>（中学校）781 | （小学校）30.8<br>（中学校）33.4 | （小学校）355<br>（中学校）375 | （小学校）2.1<br>（中学校）2.4 |
| 2 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 貝焼きみそ | せんべい汁<br>長いもの梅和え | | ほたて<br>たら<br>たまご<br>かつおぶし<br>**みそ**<br>とりにく<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>**ねぎ** | たまねぎ<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>**しろねぎ**<br>きゅうり<br>うめ | **こめ**<br>せんべい<br>ながいも<br>さとう | | 640<br>747 | 31.4<br>37.5 | 331<br>360 | 2.4<br>3.0 |
| 3 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 泉州キャベツのお好み焼き | なめこ汁<br>切り干し大根の含め煮 | | ぶたにく<br>たまご<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>**みそ**<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>あおのり | にんじん<br>**ねぎ**<br>いんげん | キャベツ<br>**しろねぎ**<br>コーン<br>なめこ<br>**はくさい**<br>きりほしだいこん | こめ<br>ながいも<br>こめこ<br>こむぎこ<br>さとう | サラダあぶら | 680<br>833 | 24.9<br>33.0 | 418<br>497 | 2.3<br>2.7 |
| 4 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 若鶏肉とさつまいものミックス揚げ | 大根の中華スープ<br>バンサンスー | | とりにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>いんげん<br>**ねぎ** | たまねぎ<br>しょうが<br>**だいこん**<br>ほししいたけ<br>コーン<br>きゅうり<br>きくらげ | **こめ**<br>かたくりこ<br>さつまいも<br>さとう<br>はるさめ | あぶら<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら | 688<br>805 | 22.5<br>26.5 | 296<br>315 | 2.3<br>2.8 |
| 7 | 月 | 麦ご飯 | 牛乳 | 豚肉と白ねぎのみそ炒め | キムチスープ<br>さつまいもとナッツの飴煮 | | ぶたにく<br>とうふ<br>**みそ** | ぎゅうにゅう | にんじん<br>**ねぎ** | **しろねぎ**<br>**キャベツ**<br>しょうが<br>にんにく<br>りんご<br>はくさいキムチ<br>もやし | **こめ**<br>むぎ<br>さとう<br>**さつまいも** | ごまあぶら<br>あぶら<br>アーモンド<br>ごま | 727<br>825 | 24.4<br>27.5 | 339<br>358 | 2.5<br>3.0 |
| 8 | 火 | ご飯 | 牛乳 | うそつき豆腐（揚げ豆腐） | さつまいものみそ汁<br>ひじきの炒り煮 | | とうふ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>**みそ**<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>チンゲンサイ<br>いんげん | ほししいたけ<br>しょうが<br>**はくさい**<br>**しろねぎ** | **こめ**<br>かたくりこ<br>さとう<br>こんにゃく<br>**さつまいも** | あぶら<br>さらだあぶら | 667<br>772 | 21.1<br>24.1 | 384<br>409 | 2.4<br>2.8 |
| 9 | 水 | ご飯 | 牛乳 | アジのピリ辛焼き | スーミータン<br>切干大根のナムル | | あじ<br>たまご | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>なし<br>えのきだけ<br>コーン<br>きりほしだいこん<br>きゅうり | **こめ**<br>さとう<br>かたくりこ<br>さとう | ごまあぶら | 611<br>707 | 25.3<br>29.1 | 324<br>341 | 2.7<br>3.3 |
| 10 | 木 | カツバーガー（切目入り丸型パン） | 牛乳 | カツバーガー（ミンチカツ） | チンゲンサイのコンソメスープ<br>らっきょうコールスロー | 生産者応援献立<br>いちご<br>一食ソース | ぶたにく<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | ごぼう<br>たまねぎ<br>しめじ<br>**キャベツ**<br>きゅうり<br>らっきょう<br>コーン<br>いちご | パン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>**じゃがいも** | あぶら<br>ドレッシング | 644<br>761 | 21.1<br>24.5 | 426<br>465 | 3.5<br>4.1 |
| 11 | 金 | ご飯 | 牛乳 | さばのカレームニエル | 呉汁<br>ごま酢和え | | さば<br>だいず<br>あぶらあげ<br>とうにゅう<br>ぶたにく<br>**みそ** | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>パセリ | ごぼう<br>**だいこん**<br>**しろねぎ**<br>もやし<br>**キャベツ** | こめ<br>こむぎこ<br>さとう<br>**さといも**<br>**こんにゃく** | バター<br>ごまあぶら<br>ごま | 737<br>861 | 29.9<br>35.1 | 374<br>404 | 2.2<br>2.6 |
| 14 | 月 | 麦ご飯 | 牛乳 | ジビエドライカレー | 白菜スープ<br>スイートポテトサラダ | | **しかにく** | ぎゅうにゅう | トマト<br>いんげん<br>こまつな<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>**はくさい**<br>コーン<br>**キャベツ** | **こめ**<br>むぎ<br>**さつまいも** | サラダあぶら<br>ドレッシング | 629<br>727 | 23.2<br>26.8 | 328<br>352 | 2.5<br>3.0 |

## 12月の献立メッセージ

寒くなってきましたが、手洗いはきちんとできていますか？指先をぬらすだけでは、目に見えない細菌はおちていません。石鹸を充分に泡立てて、ていねいにあらい流しましょう。特に食事の前やトイレの後など洗い忘れのないようにしましょう。きれいな手で給食を食べましょう。

今日は青森県のふるさと献立です。郷土料理の「貝焼き味噌」は、家庭ではホタテの貝の殻を器にして作るそうです。せんべい汁には小麦粉で作られたせんべいを割って入れています。地域によって様々な料理があっておもしろいですね。

鳥取県では、地産地消の取り組みの一つとして、県内産の食材が少ないときには、近隣の県の食材を取り入れる取り組みをしています。今日のお好み焼きには、大阪府の特産品「泉州キャベツ」を使用しています。「泉州キャベツ」は、甘みが強いという特徴があります。

さつまいもには、腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれています。ふかしいもやスイートポテトなどのお菓子はもちろんですが、みそ汁や煮物に入れてもおいしいです。今日は、揚げた鶏肉と一緒にケチャップで味付けしました。

白ねぎは土寄せをして日光に当たらない部分を多くしたねぎです。鳥取県内で多く栽培されています。ねぎ特有の香りは「アリシン」という成分で、疲れをとったり風邪を予防したりする働きがあります。

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。皆さんはどんなうそを帳消しにしたいですか？考えながら楽しく食べましょう。今日の献立のうそつき豆腐は「揚げ豆腐の肉みそあんかけ」です。

鰯や鯵、鯖などの青背の魚には、血液の流れを良くしたり、脳の働きをよくしたりする成分が多く含まれています。三種類とも鳥取県沖でよく水揚げされる魚です。今日は、あじの切り身をしょうが、にんにく、トウバンジャンなどで味付けピリ辛焼きにしました。お箸を上手に使って骨を取り、よくかんで食べましょう。

新型コロナウィルスの影響で、食材が出荷できなくて困っている生産者さんがたくさんいらっしゃいます。そこで、「生産者さん応援献立」を実施し、学校給食で食べることで生産者さんを応援しています。今日は、鳥取県産の「いちご」です。今月は、「さわら」「境港サーモン」も使用する予定です。

小松菜は、鳥取県内で多く栽培されている野菜です。カルシウムやβカロテン、ビタミンCなど成長期には欠かせない栄養成分が多く含まれています。今日は、もやし、キャベツ、にんじんとごま酢和えにしました。

若桜町にはジビエ（鹿肉・猪肉）を加工する施設があります。鮮度の高い状態で衛生的に加工するのでジビエ特有の臭みもなく美味しく食べられます。今日は鹿肉を使ったドライカレーにしました。

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

2020年度

# 12月予定献立表

**今月の給食標語**　おしるをね　のむとこころも　あったかい

若桜町立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザートその他 | おもに体をつくる：たんぱく質（魚・肉・たまご・豆・豆製品） | おもに体をつくる：無機質（牛乳・乳製品・小魚・海そう） | おもに体の調子を整える：ビタミン・無機質（野菜・くだもの・きのこ） | | おもにエネルギーのもとになる：炭水化物（米・パン・めん・いも・さとう） | おもにエネルギーのもとになる：脂質（油・バター） | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | 塩分 g | 12月の献立メッセージ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 生産者応援献立<br>さわらのレモン酢 | きのこのすまし汁<br>ミルクおから | | さわら<br>かまぼこ<br>おから | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>**ねぎ**<br>パセリ | レモン<br>なめこ<br>えのきだけ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>**しろねぎ** | **こめ**<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>こんにゃく<br>さとう | あぶら<br>サラダあぶら | 656<br>760 | 26.3<br>30.4 | 325<br>350 | 2.3<br>2.5 | ミルクおからは、「卯の花炒り煮」をアレンジした料理で、煮汁に牛乳を入れ、仕上げにチーズを加えて作ります。牛乳を加えることで、味がまろやかになり、チーズでコクとうまみがアップします。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。 |
| 16 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 豆腐ハンバーグのあんかけ | 豚もやしスープ<br>ブロッコリーの中華サラダ | | とうふ<br>とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | **ねぎ**<br>にんじん<br>こまつな<br>ブロッコリー | もやし<br>たけのこ<br>**キャベツ** | **こめ**<br>さとう<br>かたくりこ | ごまあぶら<br>ごま | 649<br>720 | 25.2<br>27.8 | 488<br>502 | 2.8<br>3.2 | ブロッコリーは、菜の花やカリフラワーと同じように花の部分を食べる野菜です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康のためにとりたい栄養素が豊富にバランスよく含まれています。鳥取県中部で多く栽培されています。 |
| 17 | 木 | ご飯 | 牛乳 | さんまの梅煮 | とうふのみそ汁<br>大根のべっこう煮 | | さんま<br>とうふ<br>**みそ**<br>ぶたにく<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | **ねぎ**<br>にんじん<br>いんげん | うめ<br>えのきだけ<br>**だいこん** | **こめ**<br>さとう | サラダあぶら | 687<br>781 | 30.8<br>34.5 | 536<br>573 | 3.0<br>3.5 | 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。今日は豚肉と一緒に煮物にしました。 |
| 18 | 金 | おすすめこんだて<br>キムタクご飯 | 牛乳 | ビッグぎょうざ | たこのサラダ | いちごゼリー | ぶたにく<br>とりにく<br>ハム<br>たこ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ | はくさいキムチ<br>たくあん<br>きゅうり<br>らっきょう<br>たまねぎ | **こめ**<br>はるさめ<br>はるさめ<br>ゼリー | ごまあぶら<br>あぶら | 642<br>728 | 22.6<br>25.8 | 331<br>347 | 3.4<br>3.8 | 今日は2年生のおすすめ献立です。テーマは「テンションばくはつ中華料理」です。中国を感じつつ、みんなのテンションが爆発するような給食を考えました。冬休みまであと少し、テンションを上げて頑張りましょう。 |
| 21 | 月 | とうじこんだて<br>麦ご飯 | 牛乳 | かぼちゃコロッケ | 冬野菜カレー<br>ゆずの香りサラダ | | ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう | かぼちゃ<br>にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>なし<br>**だいこん**<br>みずな<br>にんにく | **こめ**<br>むぎ<br>**さつまいも**<br>**じゃがいも** | あぶら<br>サラダあぶら | 730<br>867 | 18.8<br>21.7 | 315<br>336 | 2.1<br>2.6 | １２月21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があるβカロテンやビタミンB・Cなど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。 |
| 22 | 火 | クリスマスこんだて<br>キャロットピラフ | 牛乳 | ハーブチキン | きらきら星のスープ<br>もみの木サラダ | クリスマスケーキ | とりにく<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>コーン<br>**じゃがいも**<br>りんご | **こめ**<br>マカロニ<br>**じゃがいも**<br>クリスマスケーキ | オリーブあぶら<br>ドレッシング | 719<br>823 | 23.3<br>27.0 | 310<br>324 | 2.8<br>3.3 | 今日は一足早いクリスマス献立です。クリスマスをイメージした「きらきら星のスープ」には星形の食材を使いました。その他、もみの木をイメージしたサラダやハーブチキンです。今年も残りわずかとなりましたが楽しいことがたくさんありましたか？今年をふりかえりながら、みんなで楽しい給食にしましょう。 |
| 23 | 水 | 麦ご飯 | 牛乳 | イチオシ若桜メシ<br>生産者応援献立<br>境港サーモンの塩こうじ焼き | 若桜のいのちゃん鍋<br>はりはり和え | | さけ<br>いのししにく | ぎゅうにゅう | にんじん | **はくさい**<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>えのきだけ<br>**しろねぎ**<br>たくあん<br>**キャベツ**<br>みずな | **こめ**<br>むぎ<br>**しおこうじ**<br>こんにゃく<br>ふ<br>さとう | | 663<br>755 | 30.9<br>35.4 | 355<br>377 | 2.5<br>3.0 | **今日は「イチオシ若桜メシ」です！**今月は、若桜町の「猪」をすき焼き風の鍋にしました。その他、生産者応援献立の「境港サーモンの塩こうじ焼き」を組み合わせました。今日で今年の給食も最後です。明日から冬休みになりますが、生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。 |

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

**太字**は若桜町の産物です。

## コロナウィルス・インフルエンザ・ノロウィルス対策

**手あらい不足じゃないかな？**

あらい残しのないよう、きちんと手をあらいましょう！

指先、親指、指の間は、とくにあらい残しの多い部分です。きちんとあらいましょう。

寒いからといって、手先をちょっと濡らしただけの手洗いになっていませんか？手を濡らすだけでは、しわの中に入った菌やウィルスを手の表面に浮かび上がらせるだけです。石けんを使ってていねいに手を洗いましょう。