

2021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)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		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
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質	脂質						
							魚・肉・たまご 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
1	水	ごはん		鮭ザンギ	スープカレー 海鮮サラダ		さけ とり たまご ほたて かに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごめ かたくりこ ごめこ	あぶら サラダあぶら ドレッシング	747 864	31.5 37.1	326 341	1.6 2.6	9月から12月までの間、「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実施しています。今日は北海道の給食です。ザンギとは、から揚げのことで、鶏肉だけでなく、魚介類を使ったものも北海道では多く食べられています。スープカレーは、肉や野菜を使った、だしのうま味のきいたろみの少ないカレーです。
2	木	アップルパン		きのこの キッシュ	白菜スープ パンネとジビエのトマト煮		ベーコン たまご しかにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほうれんそう にんじん こまつな トマト パセリ	りんご たまねぎ エリンギ しめじ はくさい にんにく セロリ	パン ペンネ さとう	サラダあぶら	632 765	22.1 26.7	422 468	3.4 4.0	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。今日は鹿肉のミンチと、ペン型のパスタ「ペンネ」をトマト煮にしました。
3	金	ごはん		このや お好み焼き	なめこ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく たまご とうふ さつまあげ みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ねぎ いんげん	キャベツ しろねぎ コーン なめこ はくさい	ごめ ごめこ ごむぎこ こんにやく さとう ながいも	サラダあぶら	693 809	24.5 28.4	343 363	2.9 3.6	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。
6	月	むぎごはん 麦ごはん		スタミナ納豆	大根の中華スープ 中華サラダ		ぶたにく なつとう ハム とり	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	しろねぎ しょうが にんにく だいこん ほししいたけ コーン キャベツ	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	643 739	28.5 32.6	331 355	1.8 2.2	「スタミナ納豆」は、鳥取県中部の給食センターの栄養士さんが、「子どもたちが苦手な納豆が食べやすくなるように」と考案された料理です。今では給食センターごとに様々なアレンジで食べられています。
7	火	ごはん		わかざと 若鶏肉と さつまいもの 揚げ煮	キムチスープ きりぼしだいこん 切干大根のナムル		とり たまご とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい キムチ もやし きりぼしだいこん きゅうり	ごめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら サラダあぶら	653 759	23.4 27.0	401 429	2.6 3.2	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。
8	水	ごはん		うそつき豆腐	小松菜のみそ汁 れんこんのきんぴら		とうふ ぶたにく あつあげ ちくわ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな いんげん	ほししいたけ しょうが だいこん えのき れんこん	ごめ さとう かたくりこ こんにやく	サラダあぶら あぶら ごま	642 740	22.0 25.0	411 439	2.2 2.6	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嘘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。
9	木	むぎごはん 麦ごはん		オムレツ	冬野菜カレー らっきょうコールスロー		たまご とり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	なし にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン らっきょう	ごめ さつまいも じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	711 824	20.9 24.1	317 335	1.7 2.1	冬野菜は、大根、白菜、にんじん、ブロッコリー、カリフラワーなど冬が旬の野菜のことをいいます。寒くなるにつれて甘みが増したり、栄養価が高くなったりします。今日は、ブロッコリーや若桜町産のにんじんを入れたカレーにしました。
10	金	ごはん		はまちの甘露煮	ゆばのすまし汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		はまち ゆば とうふ さつまあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	レモン たまねぎ えのき きりぼしだいこん	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら サラダあぶら	772 937	30.6 40.0	349 422	2.2 2.4	はまちはプリの幼魚で、大きくなるにつれて名前が変わることから出世魚と呼ばれています。鳥取県沖で多く獲れる魚です。はまちは、プリよりも脂肪が少なくさっぱりとした味わいです。今日は、油で揚げて甘辛い味にからめました。
13	月	むぎごはん 麦ごはん		豚肉と 白ねぎの みそ炒め	わかめスープ パンサンスー		ぶたにく みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ しょうが にんにく なし もやし ほししいたけ きゅうり きくらげ	ごめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	599 683	22.5 25.6	309 327	2.8 3.1	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。
14	火	ごはん		さばの 塩こうじ 焼き	豚汁 うなぎに 卵の花炒り煮		さば ぶたにく あぶらあげ おから さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのき だいこん しろねぎ ごぼう ほししいたけ	ごめ しろこうじ さつまいも さとう こんにやく	サラダあぶら	705 826	29.1 34.0	400 438	3.0 3.7	鱒や鱈、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、鯖を「藤原みそこうじ店」の「塩こうじ」で味付けして焼きました。

◇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。



2021年度

12月予定献立表



今月の給食標語

わかさ 若桜メシ みんなで協力 応援だ

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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		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
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
15	水	イチオシ若桜メシ ごはん		若桜の 香草焼き	わかさ 若桜のいのちゃん鍋	はりはり和え	さわら いのしにく	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	はくさい たまねぎ ごぼう えのきだけ しろねぎ キャベツ たくあん	ごめ パンこ さとう ふ こんにゃく	オリーブあぶら	682	27.7	353	2.1	今日は「イチオシ若桜メシ」です！今月は、若桜町の「猪肉」と、太田酒造のお酒、野菜グループのはくさい、にんじん、白ねぎを使ってすき焼き風煮物「若桜のいのちゃん鍋」にしました。野菜グループさんからは、「はりはりあ和え」のキャベツも届けていただいています。
16	木	おすすめこんにだて ごはん		ごぼう入り ミンチカツ	豚もやしスープ	スイートポテトサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう もやし だけのこ キャベツ	ごめ パンこ ごむぎこ さつまいも	あぶら ドレッシング	703	21.8	395	2.2	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、サラダにしました。
17	金	わかめごはん		かき揚げ	はるさめスープ	みかんタルト	ちくわ とりにく ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	パプリカ にんじん チンゲンサイ いんげん	れんこん たまねぎ コーン きくらげ だけのこ ごぼう みかん	ごめ ごむぎこ さとう タルト はるさめ ごめこ こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	703	21.8	343	2.9	今日は5年生のおすすめ献立です。テーマは「5年生からのびっこり箱」です。5年生の好きなものと色合いを考へて、給食を組み立てました。それぞれの料理が「びっこり箱」となるように、いつもとは少し違った食材を取り入れてみました。
20	月	クリスマスこんにだて ごはん		いわしの みぞれ煮	ごる 真汁	大根のべっこう煮	いわし とりにく ぶたにく だいす あぶらあげ どうにゅう みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう はくさい しろねぎ だいこん	ごめ さとう さいいも こんにゃく	サラダあぶら	704	33.2	557	2.4	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。
21	火	クリスマス ピラフ		豚肉の 梨ソース かけ	ABCスープ	クリスマス デザート	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ なし たまねぎ だいこん りんご コーン	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも デザート マカロニ	あぶら ドレッシング	743	25.9	281	2.6	今日は一足早いクリスマス献立です。豚肉を揚げて、梨入りのソースをかけました。その他、もみの木をイメージしたサラダやクリスマスデザートを組み合わせた。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。
22	水	とうじこんにだて ごはん		わかさ 若鶏肉の ハーブパン粉 焼き	かぼちゃポタージュ	ゆずの香りサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にんじん みすな パセリ	たまねぎ セロリ だいこん	ごめ パンこ じゃがいも	オリーブあぶら サラダあぶら	685	23.0	345	1.9	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。
													795	26.6	376	2.3	

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。

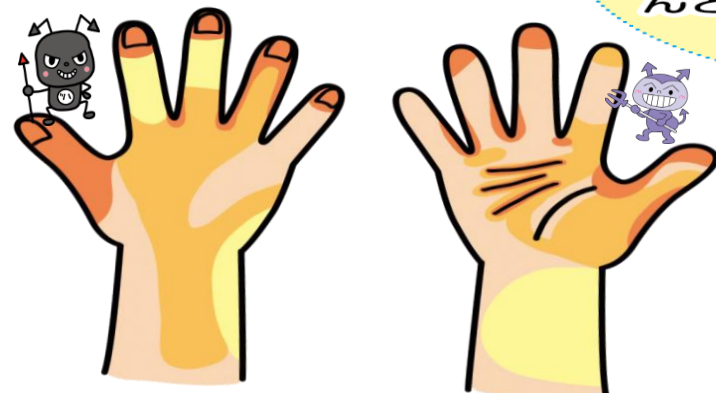
かみかみ献立

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、とくにあらう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。石けんを使っていねいに手を洗いましょう。

