

2023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	たん ば く 質	カル シ ウム	塩 分	12月の 献立メッセージ			
							たんぱく質		ビタミン・無機質		たんぱく質・炭水化物								脂質	
							魚・肉・たまご 豆・大豆製品	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							あぶら 油・バター	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							kcal	g
1	金	だいこんば 大根葉 めし		さけ 鮭の 塩こうじ焼き	だいこん 大根と鶏肉の煮物		さけ とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんが	だいこんば にんじん こまつな さやいんげん	だいこん キャベツ	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	577	28.4	362	2.4	今日のごはんは、大根の葉っぱを炒めたものをごはんに混ぜた「大根葉めし」です。大根は白い根の部分だけでなく、葉の部分にも栄養がたっぷり詰まっています。風邪の予防に効果のあるカロテンやビタミンC、丈夫な骨をつくるカルシウムなどです。旬の野菜の大根、今日はごはんと煮物でまるごと味わいましょう。			
4	月	ごはん		ぶたにく 豚肉と しろ 白ねぎの みそ炒め	けんちん汁		ぶたにく こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しろねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん たまねぎ	こめ さといも こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	579	24.5	327	1.6	白ねぎは土を寄せて日光に当たらない部分を多くしたねぎで、冬が旬の野菜です。白ねぎは炒めると甘みが出て、柔らかくなります。今日は旬の白ねぎを豚肉とみそ炒めにしました。白ねぎの甘みを味わいながら食べてみてくださいね。			
5	火	ごはん		たら 磯辺揚げ	あつあ 厚揚げとかぶのみそ汁		たら あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	かぶ しろねぎ えのきたけ れんこん ごぼう えだまめ	こめ こむぎこ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	600	26.9	326	1.9	「たら」は冬が旬の魚です。体にまだら模様が入っているので「たら」という名前がついたと言われ、身が白く、初雪の頃からとれ始めるので、漢字では魚へんに「雪」と書きます。今日はたらに青のりを混ぜた衣をつけて揚げました。			
日本全国イッテQ食																				
6	水	ごはん		とりにく 鶏肉の なんぽ 南部焼き	せんべい汁	りんご	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい ごぼう しめじ だいこん りんご	こめ こんにゃく せんべい さとう	ごま あぶら	615	24.5	313	2.0	「日本全国イッテQ食」の日は、日本全国の郷土料理や特産品を使用した献立で、今日は青森県の給食です。「せんべい汁」には、小麦粉で作られた南部せんべいが入っています。お汁に入れることでもちもちとした食感となり、寒い冬に体をあたためてくれます。「煮あえっこ」は、根菜や豆腐を煮た料理です。			
7	木	ぜんりゅうふん 全粒粉 パン		マカロニ グラタン	ミネストローネ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	598	21.3	326	3.0	「ミネストローネ」はイタリア語で「具だくさん」や「ごちやまぜ」という意味のあるスープです。使う野菜や具材は地方によって様々で、家庭によって味が違います。今日の給食のミネストローネには、白ねぎ、にんじん、キャベツを入れました。野菜のうま味を味わいながら食べてみてくださいね。			
8	金	どんどうけ めし		あじフライ	だいこん 大根のみそ汁		とうふ あじ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう だいこん しろねぎ	こめ こんにゃく さとう パンこ	ごまあぶら あぶら ごま	601	24.3	355	2.6	鳥取県に伝わる言い伝えで、「12月8日に豆腐を食べると、1年間についたうそが全部帳消しになる」というものがあります。もともとは商売をする人が、商売をするためについたうそを反省して、豆腐汁を食べていたと言われています。今日は今年1年を振り返りながら、豆腐を使った「どんどうけめし」を食べてみてくださいね。			
11	月	ゆかり ごはん		さば天	ごもくうどん		さば あぶらあげ かまぼこ とりささみにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しょうが もやし キャベツ	こめ うどん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	630	26.3	288	2.7	「さば天うどん」は、若桜町で昔から食べられている料理です。海から遠い若桜町では、流通が発達していなかった頃から、塩漬にして白持ちをよくした「塩さば」が親しまれていました。そしてその塩さばを天ぷらにして、うどんに乗せた料理が家庭やお店で食べられてきました。			
12	火	むぎ 麦ごはん		ぶた 豚キムチ	わかめスープ		ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ はくさいキムチ もやし えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	571	23.9	356	2.5	寒い時期に体を温めるためには、煮物や汁などの温かい料理を食べること、唐辛子やカレー粉のような香辛料を食べることなどがあります。今日の「豚キムチ」に使ったキムチには体を温めるはたらきのある唐辛子が使われています。食べて体を温めましょう。			
13	水	ごはん		さわらの パン粉焼き	はくさい 白菜のクリーム煮		さわら とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	はくさい しろねぎ キャベツ	こめ パンこ さつまいも	オリーブあぶら あぶら	655	27.8	325	2.4	「白菜のクリーム煮」には白菜、白ねぎ、にんじん、ブロッコリーなど冬が旬の野菜をたくさん使っています。冬が旬の野菜は、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。かぜなどを予防するビタミン類も多く含まれているので、旬の野菜を積極的に食べて、元気な体づくりをしましょう。			
													759	32.3	344	2.9				

◇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。

2023年度

12月 予定献立表



今日の
給食標語

愛情が つまった給食 おいしいな

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	たん ば く 質	カル シ ウム	塩 分	12月の 献立メッセージ	
							たんばく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
14	木	ごはん		とりにく ごぼうの 揚げがらめ	具汁 白菜の炒め煮		とりにく ぶたにく だいず とういも さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しろねぎ はくさい	こめ かたくりこ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	633 768	27.5 32.6	345 369	2.2 2.5	「具汁」の「具」とは、大豆を水に浸し、すりつぶしたもののことです。日本各地に伝わる郷土料理のひとつで、大豆の栄養をまるごと取り入れることができます。秋に収穫された大豆が出回り、体もあたたまる料理なので秋から冬によく食べられます。	
イチオン若松メシ																		
15	金	ごはん		つくしんぼ ウインナー	いのししカレー さといもポテトサラダ		ウインナー いのししにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご えだまめ コーン	こめ さといも じゃがいも	あぶら ドレッシング	782 887	23.7 26.0	256 262	2.6 2.9	今日は「イチオン若松メシ」です！今日は、手作りハム工房つくしんぼのウインナー、若松29工房のいのしし肉を使ったカレー、給食野菜グループのさといもを使ったポテトサラダです。地域の生産者さんや食材に感謝して、おいしくいただきます！	
18	月	ごはん		スタミナ 納豆	豚もやしスープ かみかみ春雨サラダ		とりにく なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう こんが	にんじん ら ほうれんそう	しろねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	605 693	26.4 30.2	300 314	2.3 2.6	8のつく日はよくかめる「かみかみ献立」にしています。よくかんで食べることは、歯や口の健康を守るほか、脳の発達を助けたり、食べ物の消化・吸収をよくしたり、食べ過ぎを防いだりと、体にいい食べ方です。今日は春雨サラダにかみこたえのある昆布を入れました。ほかのおかずやご飯もよくかんで食べましょう。	
19	火	ごはん		いわしの うめ煮	寄せ鍋 ブロッコリーのエコきんぴら		いわし たら さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	うめ はくさい しろねぎ しょうが ごぼう	こめ さとう くずきり	あぶら	610 681	29.9 32.5	479 505	2.4 2.6	ブロッコリーは鳥取県でも多く栽培されている野菜です。県内での生産量がトップの大山町のブロッコリーは、「大山ブロッコリー」としてブランド化され、全国に出荷されています。今日はブロッコリーの茎の部分も細く切って使って食品ロスをできるだけ少なくした「エコきんぴら」にしました。	
20	水	ピラフ		フライド チキン	ABCスープ もみの木サラダ	クリスマス デザート	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ はくさい コーン キャベツ	こめ ごむぎ マカロニ さとう デザート	あぶら ドレッシング	641 735	23.3 26.6	376 390	2.6 3.1	今日はすこし早いクリスマス献立です。クリスマスカラーの赤と緑の食材を使ったピラフに、クリスマス料理としてよく食べられているチキン、ツリーのもみの木をイメージしたサラダ、デザートを組み合わせました。楽しく食べてくださいね。	
21	木	ごはん		かぼちゃ ひき肉 フライ	豚汁 ゆずの香り和え		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん しろねぎ はくさい ゆず	こめ さつまいも パンこ さとう	あぶら	588 708	19.1 22.2	324 346	1.7 2.1	明日、12月22日は「冬至」です。1年でいちばん昼が短く夜が長いこの日には、昔からかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。寒い時期に栄養豊かなかぼちゃを食べて、ゆず湯で暖まり、風邪を予防する昔からの知恵です。大切にしたい風習ですね。	

◇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。

年末年始は日本の行事食を食べてみよう!



1/1

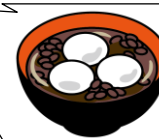
おせち料理

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。



お雑煮

お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など様々です。



「あずき雑煮」は鳥取県や島根県で食べられています。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか?



12/31

年越し
そば



数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



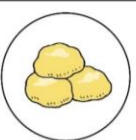
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

