

2024年度

12月 予定献立表



今月のめあて

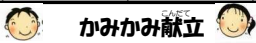
寒さに負けない食事をしよう



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			
							たんばく質		ビタミン・無機質		たんぱく質・炭水化物								脂質	
							さかな・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		こめ・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								
2	月	だいこんば 大根菜 めし		さけ 鮭の みそこうじ 焼き	だいこん とりにく にもの 大根と鶏肉の煮物 キャベツのポン酢和え		さけ とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこんば にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん キャベツ	こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら	(小学校) 557	(小学校) 28.2	(小学校) 363	(小学校) 2.2	今日のごはんは、だいこん は、大根の葉っぱをごはんに混ぜた「大根菜めし」です。だいこん 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、今日はごはんと一緒に煮物でまろごと味わいましょう。			
3	火	むぎごはん 麦ご飯		ぶたにく 豚肉と 白ねぎの みそ炒め	あごちくわのすまし汁 こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ		ぶたにく どうふ あごちくわ こうや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しろねぎ キャベツ しょうが にんにく はくさい たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	587	28.1	351	2.0	しろ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。しろねぎの甘みを味わいながら食べてみてくださいね。			
4	水	ご 飯		さかなまぼこの 磯辺揚げ	はっと汁 きしゃず入り		かまぼこ とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	だいこん しめじ しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ こむぎ かたくりこ すいとん さとう	あぶら	567	22.5	289	2.4	日本全国イッテQ 食、今日は宮城県の料理です。「さかなまぼこ」は、白身魚のすり身を木の葉の形にして焼いたかまぼこです。「はっと汁」は、小麦粉に水を加えて練り、指で薄くのばしてゆでたものを入れた郷土料理で、「きしゃず」はきらずとも呼ばれ、豆腐を作るときにできる「おから」の別の呼び方です。			
5	木	こくとう 黒糖パン		さといも 里芋の ガーリック パン粉焼き	ブロッコリーと卵のスープ ツナサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい コーン キャベツ	パン くろざとう さといも パン かたくりこ さとう	あぶら	569	24.6	313	2.9	ブロッコリーは様々なビタミン類を含む野菜で、特に風邪の予防や免疫力アップに役立つビタミンCが豊富です。うまみ成分も多く含む野菜なので、スープにして少し煮くずれるくらいまで煮ることで、うまみが多く引き出されます。旬の野菜をおいしく食べて、元気な体づくりをしましょう。			
6	金	ご 飯		カレイの から揚げ	しろ 白ねぎたっぷり豚汁 ひじきの炒り煮		カレイ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	かぶ はくさい しろねぎ えだまめ	こめ かたくりこ こむぎ こんにゃく さつまいも さとう	あぶら	597	26.4	317	2.3	今日のから揚げにした魚のカレイは、ソウハチガレイ、またはエテガレイとよばれるカレイで、鳥取県でも多くとれる魚です。干物に加工されることが多く、焼いても、揚げてもおいしく食べられます。今日はカラッと揚げたので、頭やヒレもパリパリ食べられます。太い中骨や硬い部分に気を付けながら食べましょう。			
9	月	ご 飯		あげ豆腐の 肉みそがけ	みぞれ汁 いりどり		どうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	しょうが だいこん はくさい なめこ しろねぎ ごぼう れんこん	こめ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	569	20.5	297	2.1	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、揚げ豆腐の肉みそがけを食べてみてくださいね。			
10	火	ご 飯		とりにく 鶏肉の 塩こうじ焼き	きつねうどん しらあ 白和え		とりにく あぶらあげ かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ はくさい えのきたけ	こめ うどん さとう さつまいも		676	28.2	319	2.8	しらあは、豆腐やすりごまをすり混ぜて味付けし、野菜などの具材を和えた料理です。鳥取県は昔、大きな漁港もなく、魚や肉が貴重で大豆は手に入りやすかったことから、豆腐や大豆を使った料理がよく食べられてきたそうです。白和え、どんぐろけめし、呉汁、おからなど今月の給食にも昔から伝わる豆腐や大豆の料理を出しています。			
11	水	ご 飯		スタミナ 納豆	キムチスープ キャベツのピリ辛炒め	みかん クレープ	とりにく なっとう どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しろねぎ にんにく しょうが はくさい キムチ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう クレープ	ごまあぶら	698	30.4	323	1.9	今日は4年生のおすすり献立、テーマは「色とりどりのぼかぼか給食」です。キムチスープやキャベツのピリ辛炒めを入れて、体を温められる給食にしてみました。寒い時期にぴったりですね。野菜たっぷりの料理が組み合わせ、栄養バランスもばっちりです。デザートは旬の果物、みかんのクレープです。おいしく食べてくださいね。			
12	木	ご 飯		けんちん汁	けんちん汁 きりぼしだいこん いため に 切干大根の炒め煮		まぐろ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん きりぼしだいこん ほししいたけ はくさい	こめ パン さといも こんにゃく さとう	あぶら	580	20.7	370	1.8	きりぼしだいこん は、大根を細長く切って干して作られる、昔から食べられている保存食のひとつです。大根を干すと水分が抜けて、うまみがギュッと濃くなり、カルシウムや食物せんい、鉄分などの栄養価もグッと上がります。大根のうまみを味わいながら、よくかんで食べましょう。			
													715	24.9	417	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。



太字は若桜町の産物です。

2024年度

12月 予定献立表



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	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質							
							さかな・肉・たまご まめ・大豆製品	牛乳・乳製品 豆・海そう	野菜・くだもの・きのこ	こめ・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						
13	金	ご飯		ほうれん草 オムレツ	ポークカレー さといもポテトサラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが りんご コーン	こめ じゃがいも さといも	あぶら	698 849	21.7 25.7	353 405	2.3 2.8	今日は旬のさといもを使ってポテトサラダを作りました。さといもは加熱してつぶすと、ねっとりとした食感になり、食べ応えのあるサラダになります。煮物のような和食で使うイメージのあるさといもですが、サラダやコロッケ、カレーに入れてもおいしいです。おうちでもいろいろな料理に使ってみてください。	
16	月	むぎ 麦ご飯		大根の キムチ煮	わかめスープ チャプチェ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん にら	だいこん はくさい キムチ もやし えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら	543 643	21.5 24.6	287 298	2.3 2.7	寒い時期に食事で体を温めるためには、煮物や汁もの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「大根のキムチ煮」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。	
17	火	どんどろけ めし		いわしの 電田揚げ	美酒鍋 ごま酢和え		どうふ いわし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	ごぼう にんにく はくさい しろねぎ しめじ もやし キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	611 708	25.9 28.8	334 351	1.9 2.2	今日はイチオシ若桜メシです！「どんどろけ飯」は、豆腐と野菜を炒めてご飯と炊いた、鳥取県の郷土料理です。味工房の豆腐を使って作ります。「美酒鍋」は太田酒造場のお酒、弁天娘を使った鍋料理です。お酒は加熱するとアルコール分が飛んでうま味が残り、料理をおいしくしてくれます。	
18	水	ご飯		さばの 煮付け	真汁 きんぴらごぼう 		さば ぶたにく だいず さつまあげ どうにゃう	ぎゅうにゅう こんが	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しろねぎ ごぼう はくさい	こめ さとう こんにゃく さといも	ごまあぶら えごま	601 715	27.2 32.1	308 325	2.1 2.6	「真汁」の「真」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、すこしとろみがつくので汁が冷めにくく体が温まります。秋に収穫された大豆が出回る、秋から冬によく食べられる料理です。	
19	木	ピラフ		星の ハンバーグ	ABCスープ もみの木サラダ	クリスマス ケーキ	チキンハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ピーマン 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 マカロニ じゃがいも ケーキ	あぶら ドレッシング	621 742	19.4 23.3	453 521	2.1 2.5	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、ツリーのもみの木をイメージしたサラダと星型のハンバーグ、デザートにはクリスマスケーキを組み合わせました。楽しく食べてくださいね。	
20	金	ご飯		かぼちゃ コロッケ	ふしめん汁 ゆずの香り和え		ぶたにく とりにく あぶらあげ とりさきみにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん えのきたけ しろねぎ はくさい ゆず	こめ パンこ ふしめん さとう	あぶら	586 725	19.4 22.7	303 320	2.0 2.4	明日、12月21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。寒い時期に栄養豊富なかぼちゃを食べて、ゆず湯であたたまり、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。

ねんまつねんしにほんぎょうじしよくた
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、健康や長寿などの願いが込められています。

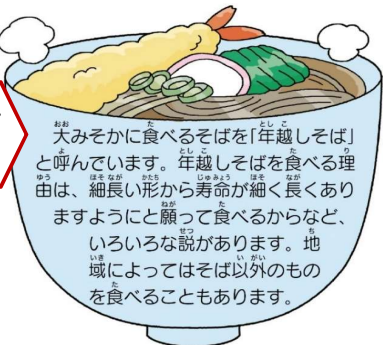


お雑煮

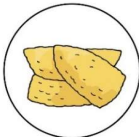
お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など様々です。

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。



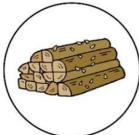
黒豆
まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



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。



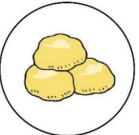
たたきごぼう
ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き
音は「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。



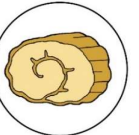
きんとん
きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



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。



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。



「あずき雑煮」は鳥取県や島根県で食べられています。



東日本では四角いもち、西日本では丸いもちがよく食べられています。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

