



2021年 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

八頭町学校給食共同調理場

〇〇〇学校

(八頭町教育委員会)



※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のはたらき						1人分栄養価			献立のテーマとメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
		日本全国イッテQ食		鮭ザンギ	スープカレー 海鮮サラダ	北海道 かぼちゃ プリン	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	小学校	中学校	高等学校	幼児	
1	水	ご飯								さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	771	31.0
2	木	米粉パン		鶏肉の フレックチーズ 焼き	洋風肉じゃがトマト煮 らっきょうサラダ		とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	656	35.9	21.0	3.2	●今月のめあてについて…今月のめあては「バランスのよい食事をしよう」です。寒さに負けない体をつくるためには、栄養・運動・休養を上手に取り入れることが大切です。栄養面では、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう心がけましょう。
3	金	ご飯		和風おろし 竹輪の磯辺揚げ	きのこのみそ汁 ヤーコンの五目煮		ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ	ごめ	あぶら	628	22.5	18.1	2.6	●きのこについて…世界には食べられるきのこが数万種類もあり、日本には4千~5千種類もあると言われています。大昔から食べられていて身近な食材として親しまれているきのこ。豊富な食物繊維のほか、うま味成分や香り成分が含まれています。
6	月	ご飯		厚焼き玉子	すき焼き煮 春雨の酢の物		たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごめ	あぶら	691	26.3	19.6	2.5	●すき焼きについて…すき焼きは、江戸時代末期に誕生した料理です。農作業で土を掘り起こす時に使う「すき」という道具を鉄板代わりにして、魚や豆腐、野菜を食べたことから、このように呼ばれるようになったそうです。
7	火	ご飯		和風おろし ハンバーグ	白ネギのスープ さつまいものレモン煮		とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	658	20.4	17.9	2.5	●白ねぎについて…白ねぎには「アリシン」という成分が含まれているため、免疫力を高めたり、殺菌の効果があります。ねぎの白い部分は、茎だと思われがちですが、実は、葉の部分なのです。
8	水	玄米入り ゆかりごはん		カレーの 唐揚げ	のっぺい汁 炒り豆腐		カレー	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ	ごめ	あぶら	647	29.1	18.6	3.2	●八日吹き豆腐について…12月8日は「うそつき豆腐」の日です。鳥取県では、この日に豆腐を食べると1年間についてうそが消えるという言い伝えがあります。今日は、鳥取県産大豆から作られた豆腐を使い、炒り豆腐にしました。
9	木	コッペパン		チリコンカン	白菜のクリームスープ マカロニサラダ	はなごしよがき 花御所柿	だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	コッペパン	オリーブあぶら	641	30.6	22.7	2.7	●チリコンカンについて…チリコンカンは、お肉と豆などの野菜をトマトとチリパウダーなどのスパイスで煮込みます。さて、どこの国の料理でしょうか？ ①スペイン ②エジプト ③アメリカ 正解は、③アメリカです。
10	金	ご飯		鶏肉の 竜田揚げ	呉汁 ごま酢和え		とり	ぎゅうにゅう	にんじん	しろうが	ごめ	あぶら	732	28.9	26.2	2.7	●呉汁について…呉汁は、鳥取県をはじめ日本各地に伝わる郷土料理です。「呉」とは、大豆をすりつぶしたもので、呉をみそで溶いたものを「呉汁」といいます。大豆の栄養がまった呉汁を食べて、体を温めてください。
13	月	ご飯		豚肉の 塩こうじ焼き	けんちん汁 切干大根の含め煮		ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ	ごめ	あぶら	649	25.7	18.6	2.7	●塩こうじについて…塩こうじは、米を発酵させた伝統的な調味料です。塩こうじに含まれる酵素の働きにより、魚や肉がやわらかくなります。今日は豚肉を漬けて焼きました。
14	火	どんどろけ 飯		はたはたの 唐揚げ	かす汁 ゆず香和え		どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごめ	あぶら	600	25.5	18.6	3.1	●どんどろけ飯について…「どんどろけ」とは方言で雷のことです。豆腐を炒める時のパチパチとした音が雷の音に似ていることから「どんどろけ飯」と呼ばれるようになりました。鳥取県東部・中部の郷土料理なのです。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



2021年

12月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

バランスの良い食事をしよう

〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場

(八頭町教育委員会)



※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価			献立のテーマとメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		塩分 g
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
15	水	ご飯		チキンカツの 梨ソースがけ	わかめスープ パンサンスー		とりにく とうふ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なし コーン だいこん きゅうり もやし	たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ	こめ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 71.1	小学校 27.8	小学校 22.5	小学校 3.2	●チキンカツの梨ソースがけについて…我が家の自費料理コンクールで優秀賞に選ばれた郡家西小学校5年、谷口大志朗さんが考えてくれた料理を、給食でアレンジしました。ポイントは、鳥取県産の梨を使ったことです。梨の甘さを生かしたソースを味わってみてください。
16	木	小型 コッペパン		つくね	カレーうどん きのこのソテー		とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ	コッペパン こむぎこ	あぶら	小学校 644	小学校 23.8	小学校 27.0	小学校 4.1	●カレーうどんについて…カレーうどんの誕生は明治時代ですが、どこで誕生したのでしょうか？①そば屋さん②うどん屋さん③カレー屋さん…正解は①そば屋さんです。明治時代、洋食が人気となり、和食があまり売れなくなりました。そこで東京のそば屋さんが、和と洋を組み合わせて作ったのが始まりと言われています。	
17	金	ご飯		たらと白ねぎ 味噌マヨネーズ焼き	沢煮椀 コンコンきつね和え		たら みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし ほうれんそう パセリ	にんじん ねぎ しょうが パセリ	しろねぎ ごぼう たけのこ しいたけ はくさい	こめ さとう パンこ	ノンエッグマヨネーズ	小学校 610	小学校 27.4	小学校 17.8	小学校 2.1	●たらについて…皆さんは、「たらふく食べる」という言葉を知っていますか？お腹いっぱい食べるという意味です。たらは、口が大きくて大食いです。たっぷり食べたお腹が、まるでたらのお腹のようだということと「たらふく」という言葉になったとも言われています。
20	月	ご飯		沖ぶりの 照り焼き	雪見汁 高野豆腐の卵とじ		ぶり ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ えのきたけ みずな たまねぎ	こめ さとう もちごめ	あぶら	小学校 705	小学校 33.5	小学校 17.7	小学校 2.4	●大根について…大根は、葉に近いほうが甘く、根にいくほど辛いです。しかし、根の部分は寒くなればなるほど甘くなっていきます。今日は、雪見汁にすりおろし大根がたくさん入っているので、甘味と旨味が詰まっています。	
21	火	マツコご飯		メンチカツ	豆腐のみそ汁 長いもの梅マヨネーズ和え		ツナ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	えだまめ コーン たまねぎ はくさい えのきたけ きゅうり	こめ パンこ ながいも うめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 636	小学校 23.0	小学校 21.3	小学校 2.8	●マツコご飯について…大人気のマツコご飯は、ママ・ツナ・コーンの頭文字から名付けました。「これは、どんな料理だろう？」と皆さんに給食時間を楽しみにしてほしいと思い、ネーミングを考えています。皆さんも素敵なネーミングの献立があったら教えてくださいね。	
22	水	冬至の日献立 ご飯		さばの ゆず味噌かけ	かぼちゃの味噌汁 白菜の煮びたし		さば みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ	かぼちゃ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい しめじ	こめ さとう ゆず	あぶら	小学校 633	小学校 27.4	小学校 18.2	小学校 2.1	●冬至の日献立について…冬至とは、1年でいちばん太陽が出ている時間が短い日です。この日は、昔からゆず湯に入るかぼちゃを食べる風習があります。こうすることで、風邪をひきにくくなると言い伝えがあります。
23	木	クリスマス献立 ホワイト パン		もみの木 ハンバーグ	ミネストローネ イルミネーションサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ ブロッコリー	にんじん トマト キャベツ	たまねぎ にんにく キャベツ じゃがいも	コッペパン マカロニ ケーキ じゃがいも	あぶら	小学校 669	小学校 25.4	小学校 29.7	小学校 3.5	●クリスマス献立について…クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う行事で日本でも冬の行事として定着しています。今日は、夜の風景を作り出す光をイメージしたイルミネーションサラダやケーキを取り入れました。楽しみながら食べましょう。
24	金	ご飯		ウインナーの ソースかけ	ジビエカレー 海藻サラダ		ぶたにく しかにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ のり	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり なし	こめ じゃがいも てんぷん コーン	あぶら	小学校 900	小学校 30.0	小学校 29.1	小学校 3.9	●冬休みの食生活に気を付けよう!!…明日から冬休みです。お休みに入ると不規則な食生活になりがちです。お菓子の食べすぎや偏った食生活に気を付けましょう。早寝・早起き、バランスの良い食事を心がけてほしいです。	

はやね はやお
早寝・早起きをしよう

あさ
朝ごはんを

てあら わす た
手洗い・うがいを忘れずに!!
食べすぎに気をつけて



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。