



2023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

〇〇〇学校

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					
	1	金	ご飯		いわしフライ	さつまいものみそ汁 ごま和え		いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん しめじ しろねぎ はくさい もやし	ごめ さつまいも ごま パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 647	小学校 21.8	小学校 17.4	小学校 1.7	●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するよう心がけましょう。
	4	月	ご飯		ほうれんそう オムレツ	きのこハヤシ グリーンサラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ キャベツ えだまめ	ごめ じゃがいも でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	小学校 680	小学校 22.5	小学校 22.2	小学校 2.3	●きのこについて…鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「えのきたけ」「しいたけ」「エリンギ」「しめじ」は、全て八頭町産です。今日は、ハヤシチューにきのこをたくさん入れています。
	5	火	菜めし		揚げ豆腐の そぼろあんかけ	かぶのみそ汁 さつまいものサラダ		とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ひろしまな きょうな	しょうが かぶ はくさい えだまめ コーン	ごめ こむぎこ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 677	小学校 23.0	小学校 21.5	小学校 2.7	●かぶについて…かぶは、各地の気候や風土に合うように変異し、さまざまな品種が生まれその数は80種類ともいわれています。日本のかぶには葉や茎に毛がある東洋型とツルツルした西洋型があり、関ヶ原付近を境にはっきりと分かれています。消化を助ける役割をしています。
	6	水	ご飯		いわしの おかか煮	厚揚げのみそ汁 ブロッコリーの しょうが炒め		いわし あつあげ ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	だいこん しめじ しょうが もやし	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら	小学校 659	小学校 28.0	小学校 22.2	小学校 2.2	●ブロッコリークイズ!!…ブロッコリーのつぶつぶした緑色の部分は、何でしょう?①葉②種③つぼみ 正解は、③のつぼみです。緑色の部分には、たくさんの花のつぼみが集まって、かたく密集しています。ブロッコリーは、1年中買うことができますが冬が旬の野菜です。
	7	木	大山小麦 コッペパン		デミカツ	コンソメスープ コールスロー		とりにく みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	とまと にんじん ブロッコリー	グリーンピース たまねぎ しめじ キャベツ コーン	ごめ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 619	小学校 25.3	小学校 25.6	小学校 3.6	●デミカツについて…今日は先月出す予定だったデミカツの登場です。岡山県でカツ丼と言えばカツにデミグラスソースをかけたものが一般的です。ソースは洋風ですが、みそが入っているのが特徴です。
	8	金	カミカミ献立 どんどろけめし		鶏肉の 照り焼き	わかめのすまし汁 かみかみ和え		とうふ あぶらあげ とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こんぶ えだまめ だいこん	ごぼう しょうが えのきたけ たまねぎ しろねぎ もやし	ごめ さとう	ごまあぶら	小学校 615	小学校 26.2	小学校 19.6	小学校 3.2	●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。豆腐を炒める時のバチバ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・中部の郷土料理です。
	11	月	ご飯		さばの ゆずみそかけ	ゆきみじり 雪見汁 のり酢和え		さば ぶたにく ツナ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ゆず だいこん しろねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ さとう もち でんぶん さとう		小学校 681	小学校 29.1	小学校 17.4	小学校 2.3	●ゆずについて…ゆずは奈良時代にはすでに栽培されていました。一般的には「黄ゆず」は黄色に熟してから収穫します。ビタミンCを多く含んでいて鉄分を効果的に吸収できることから貧血予防にも役立ちます。
	12	火	ご飯		春巻き	キムチスープ 春雨サラダ		ぶたにく とうふ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ごめ こむぎこ さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 658	小学校 18.8	小学校 21.0	小学校 2.4	●白菜について…白菜は、英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産です。白菜の大部分は水分ですが、これからの季節は予防や免疫力アップにも効果があります。
	13	水	日本全国イッテQ食 ご飯		鶏肉の 南部焼き	せんべい汁 煮あえっこ		とりにく かまぼこ 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 しいたけ しろねぎ だいこん	ごめ こんにやく さとう こむぎこ	あぶら ごま	小学校 651	小学校 26.1	小学校 20.1	小学校 2.3	●日本全国イッテQ食について…今月は青森県献立です。青森県から岩手県にかけての南部地方がごまの名産地であることから鶏肉にごまをまぶした料理です。せんべい汁のせんべいは小麦粉から作られているのもちもちした食感です。
	14	木	大山小麦 小型コッペパン		たまご焼き	豚汁うどん ひじポテサラダ		たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ きゅうり	ごめ コッペパン はちみつ さとう じゃがいも うどん こんにやく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 585	小学校 23.6	小学校 24.5	小学校 3.2	●ひじポテサラダについて…今日のポテトサラダの中には、ひじきが入っています。ひじきを食べるのはおもに日本だけです。炒め煮やサラダなどに使われます。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2023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

〇〇〇学校

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	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金	ごはん		さわらのみぞれかけ	かきたま汁 五目煮豆		さわら たまご だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん えのきたけ しいたけ ごぼう	ごめ じゃがいも さとう こんにやく		小学校 621	小学校 28.9	小学校 15.6	小学校 2.6	●さわらについて...さわらは大きさによって名前が変わる出世魚です。体長50センチまではさごし、70センチ以上になるとさわらと呼んでいます。さわらの「さ」は狭い、「はら」はお腹を意味します。お腹が狭くスマートな体型を表すのが名前の由来だそうです。
	18月	玄米入り ごはん		和風おろし ハンバーグ	白菜とうずらたまごの スープ きんぴらごぼう		とうふ とりにく おから うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい たまねぎ しめじ ごぼう	ごめ げんまい さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら ごま	小学校 615	小学校 20.9	小学校 17.0	小学校 2.3	●カミカミ献立について...よく噛んで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、むし歯を予防したりするなど良いことがたくさんあります。一口30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。
	19火	ごはん		やまめの 甘酢かけ	さといものみそ汁 白菜のおかか和え		やまめ あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	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	ごめ ごめこ てんぷん さとう さといも	あぶら	620	26.0	16.2	2.5	●食育の日献立について...毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。やまめは、川の上流に住んでいて「溪流の女王」と呼ばれています。八頭町の特産物で私都の豊かな水で育ちます。
	20水	ごはん		信田煮	豆乳みそ汁 茎わかめ和え		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう	はくさい かぶ えのきたけ しろねぎ キャベツ もやし	ごめ さとう てんぷん		622	22.0	18.1	2.5	●豆乳について...豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこして作られています。大豆は「畑のお肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。みそ汁に豆乳を入れるとまろやかになり飲みやすくなります。
	21木	大山小麦 コッペパン		ロースト チキン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ	クリスマス デザート	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい エリンギ しめじ キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ じゃがいも さとう	ドレッシング クリスマスデザート	651	26.7	26.8	3.0	●クリスマス献立について...クリスマスは、日本でも冬の行事として定着しています。今日は、はくさいやきのこが入ったクリームシチューともみの木にみたてたブロッコリーサラダです。デザートもあるので楽しんで食べてくださいね。
	22金	ごはん		かぼちゃ ひき肉フライ	だいこん 大根のみそ汁 ゆずの香りかき和え		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな ゆず	たまねぎ だいこん しめじ しろねぎ はくさい えのきたけ	ごめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	594	17.0	16.8	1.9	●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。冬至の日には「ん」がつく食べ物を食べると元気に過ごせると言われています。にんじん、れんこん、こんにやく、かぼちゃなどです。かぼちゃはなんきんとも言います。ゆず湯に入る習慣もあります。
	25月	ごはん		カレーの から揚げ	けんちん汁 ひじきのごまネーズ		カレー とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しいたけ だいこん こんにやく しろねぎ キャベツ コーン	ごめ さとう こんにやく てんぷん さといも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	743	29.7	22.5	3.0	●冬休みの食生活に気をつけよう!...明日から冬休みが始まります。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
たべよう!

てあら わす
手洗い・うがいを忘れずに!!

た き
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。



※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。