



2024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。



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	糖質	たんぱく質	脂質	
	2月	ごはん		いわしの おかか煮	厚揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		いなし あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう こまつな さやいんげん かつおぶし	にんじん だいこん しめじ しいたけ	ごめ こんにやく さとう てんぷん	あぶら	小学校 622	小学校 25.7	小学校 17.9	小学校 2.0	●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火	ごはん		和風ハンバーグ	塩こうじのスープ ブロッコリーのしょうが炒め		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ しゅうねび しょうが もやし こむぎこ	ごめ さとう てんぷん パンこ こむぎこ	ごまあぶら	633	26.3	18.1	1.6	●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 菜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。ブロッコリーにはビタミンCや食物繊維が多く含まれ ています。	
	4水	日本全国イッテQ食 ごはん		笹かまぼこの 磯辺揚げ	はっと汁 炒りごぼう	いちごの レアチーズ	ささかまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう おおさ あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ しゅうねび ごぼう しいたけ えだまめ	ごめ さとも すいとん こんにやく さとう いちごのレ アチーズ ごめこ	あぶら	770	25.1	25.4	2.5	●日本全国イッテQ食について…今日は宮城県献立です。宮城県の笹かまぼこは明治時代初 めにヒラメが大量にとれ、そのすり身を火であぶったのが笹かまぼこの始まりだと言われてい ます。はっと汁の「はっと」は宮城県北部一帯で食べられている小麦を、耳たぶぐらいの硬さ になるまでねったものをお汁に入れる郷土料理です。	
	5木	こめこ 米粉パン		秋さけの ハーブ焼き	ビーフシチュー コールスロー		さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	ごめこパン てんぷん じゃがいも ドレッシング	あぶら	632	26.3	19.0	3.5	●さけについて…さけは川で生まれ海で大きくなって、また生まれた川に帰ってきて 卵を産みます。さけといえばピンク色の身を思い浮かべますが、これは食べるえさによっ て色が変わります。さけは赤身魚ではなく、白身魚です。	
	6金	八東小リクエスト献立 ごはん		とりにく 鶏肉のキムチ から揚げ	ゆばのすまし汁 春雨サラダ		とりにく とうふ ゆば ハム	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん とうがらし きゅうり	えのき巻 たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ てんぷん ごめこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	711	26.5	25.6	2.6	●おすすめ献立について…今日は八東小学校のリクエスト献立です。アピールポイン トはピリ辛で味の濃いキムチから揚げと、さっぱりした春雨サラダを合わせて食べや すくしました。	
	9月	ごこく 五穀ごはん		ほうれんそう オムレツ	和風チキンカレー だいこんサラダ		たまご とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく せし だいこん コーン	ごめ おおむぎ じゃがいも さとも てんぷん	あぶら ごま	669	21.1	20.3	2.1	●大根クイズ!!!大根を生で食べたとき、一番辛く感じるのはどの部分でしょう?① 葉に近い上の部分②真ん中③下の部分…答えは、③の下の部分です。甘くて水分の多い上 の部分は太根おろしやサラダに、下の辛い部分は煮物などにして食べるとおいしいです。	
	10火	ごはん		はるま 春巻き	星のスープ 大豆のトマト煮		ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ きくらげ キャベツ にんにく	ごめ ごめこ ロニ はるさめ さとう てんぷん	あぶら ごま	668	19.7	19.7	2.2	●大豆クイズ!!!体に大切な栄養がぎっしり詰まった大豆は、畑の何というでしょう か?①畑の王様②畑の肉③畑の野菜…正解は②の「畑の肉」です。体を作るたんぱく質が いっぱい含まれています。今日はにんにくの風味のきいた大豆のトマト煮です。	
	11水	ごはん		さばの塩焼き	肉じゃが はくさいのごま和え		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし はくさい	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	661	27.6	18.7	1.8	●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。	
	12木	だいせむぎ 大山小麦 こがた 小型コッペパン		とりにく 鶏肉のレモン ソースかけ	豚汁うどん かい 海そうサラダ		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり コーン	にんじん レモン だいこん ごぼう しゅうねび きゅうり キャベツ	ごめ コッペパン ごめこ てんぷん さとう うどん こんにやく	あぶら ドレッシング ごま	690	33.7	23.6	3.8	●レモンについて…レモンのビタミンCはかんきつ類の中でもトップクラスです。風邪 の予防にも効果があります。レモンを食べると酸っぱいのはクエン酸が多く含まれてい るからです。レモンには疲労回復や殺菌効果があります。	
	13金	ごんどう どろけめし		ひら 平つくね	さつまいものみそ汁 かおり和え		とうふ あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん しそ こまつな	えのき巻 たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	ごめ げんまい さつまい も パンこ てんぷん さとう	ごまあぶら	615	21.9	17.6	3.0	●どろけめしについて…「どろどろけ」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「どろどろけ飯」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。	

※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。



2024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						人分栄養価				
							血・脂肪・骨・歯をつくる(茶)	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	小学校	小学校	小学校	小学校	
	16月	菜めし	☑	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	かぶのみそ汁 ひじきのごまネーズ		とうふ とり あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ひろしまな	しょうが かぶ たまねぎ きゅうり コーン	ごめ さとう ごま てんぷん	あぶら ごま ノンストップネーズ	639	20.4	22.2	3.1	●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。生のかぶには消化を助ける働きがあります。
	17火	ごはん	☑	ミートローフ	もずくスープ キャベツのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース えのきたけ しろうおぎ キャベツ	ごめ パンこ てんぷん さとう	ドレッシング	654	25.1	21.8	2.5	●ミートローフについて…「ミートローフ」のミートは肉、ローフはかたまりという意味です。ハンバーグとの違いは、ハンバーグはひとつひとつ丸めて焼いたもので、ミートローフは肉をこねたものを型に入れたり、天板に広げてオープンで焼いたものです。
	18水	カミカミ献立 玄米入りごはん	☑	シルバーの照り焼き	キムチみそ汁 かみかみ和え		シルバー ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん しろうおぎ もやし キムチ	ごめ げんまい さとも みずあめ さとう	ごまあぶら	606	27.6	15.0	3.3	●カミカミ献立について…よくかんで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、お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と食べてみましょう。
	19木	クリスマス献立 大山小麦 小型コッペパン	☑	ローストチキン	クリームシチュー もみの木サラダ	クリスマス ケーキ	とり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい しろうおぎ たまねぎ しめじ キャベツ コーン	ごめ コッペパン ごまごこ クリスマス ケーキ	ドレッシング	713	30.4	29.8	2.9	●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、冬が旬のはくさいや白ねぎが入ったクリームシチューとブロッコリーたっぷりのもみの木サラダです。米粉でできたケーキもあるので楽しんで食べてくださいね。
	20金	食育の日献立 ごはん	☑	やまめの甘酢かけ	さといものみそ汁 小松菜のおかか和え	やまめ	あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん えのきたけ しろうおぎ はくさい	ごめ さとも ごめこ てんぷん さとう	あぶら	625	25.6	18.5	2.6	●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、川の支流に住んでいて「溪流の女王」と呼ばれています。八頭町の特産物で私部の豊かな水で育ちます。
	23月	冬至献立 ごはん	☑	さわらのゆずみそかけ	白玉雪見汁 のり酢和え		さわら ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ゆず だいこん しろうおぎ えのきたけ キャベツ	ごめ さとう てんぷん しらたまもち		595	27.5	13.6	2.0	●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ない日です。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（なんきん）などです。ゆず湯に入る習慣もあります。
	24火	ごはん	☑	あじフライ	コーン卵スープ れんこんの炒り煮		あじ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ コーン しろうおぎ れんこん しいたけ	ごめ パンこ ごまごこ てんぷん さとう こんにやく	あぶら	653	24.7	18.0	2.8	●冬休みの食生活に気をつけよう！…明後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。
	25水	ごはん	☑	鶏肉のフレーク チーズ焼き	はくさいのみそ汁 らっきょうサラダ		とり あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい しめじ しろうおぎ らっきょう キャベツ きゅうり	ごめ パンこ コーン レーク さつまいも さとう	ノンストップネーズ	728	33.5	18.5	2.5	●白ねぎについて…白ねぎは、「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。これからの季節、鍋料理をはじめ汁物や炒め物など、様々な料理に使うことができます。寒い日が続きますが体調に気を付けて元気に過ごしましょう。

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。