



2025年

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

〇〇〇学校

やずちやうがっこうきゆうしきようどうちやうりじやう

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	食べ物のばたらき						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	月	ご飯		ぎょうざ	もずくスープ プルコギ		とりにく ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう もずく にんじん チンゲンサイ たまねぎ 移ししょうがにんにく	にら えのきたけ キャベツ たまねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう	小学校 小学校 小学校 小学校	596 23.5 15.4 2.1	729 28.1 17.8 2.5		●今月のめあてについて…今月のめあては「寒さに負けない食事をしよう」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に心がけましょう。		
	2	火	ご飯		いかフライ	油揚げとだいこんの みそ汁 じゃがいものそぼろ煮		いか あぶらあげ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう にんじん だいこん たまねぎ しめじ しろうお えだまめ	ごま ごまご パンこ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	617 21.3 17.3 2.0	780 26.8 21.6 2.7		●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？①畑の主様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豊富に含まれています。汁に使われている油揚げもみそも大豆を使った食品です。		
	3	水	きぬむすめ ご飯(有機)		鮭の ねぎだれかけ	のっぺい汁 柚子和え	いちご クレープ	さけ ささみ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ごま	しろうお だいこん しょうが はくさい ゆず	ごま ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	629 24.1 14.9 2.3	737 28.5 15.7 2.8		●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。		
	4	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		星のコロッケ	白菜のクリーム シチュー 海そうサラダ		とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ コーン	はくさい しろうお たまねぎ しめじ パンこ	あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	583 22.2 21.0 2.5	762 27.9 26.9 3.3		●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る今が旬の野菜です。	
	5	金	キムタクご飯		厚焼きたまご	ふのみそ汁 もやしのナムル		ぶたにく たまご あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう とうがらし	キムチ たくあん だいこん たまねぎ もやし しろうお	ごま ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	577 23.3 16.3 3.7	695 28.0 18.9 4.7		●キムタクご飯について…キムタクご飯は、長野県塩尻市の学校給食から誕生したご当地グルメです。キムタクご飯には、新陳代謝を高めてくれるキムチや、炭水化物をエネルギーに変える手助けをする豚肉、でんぶの消化を促すたくあんが入っているの、栄養バランスが整った一品となっています。		
	8	月	きぬむすめ ご飯(有機)		さわらの 照り焼き	豚汁 ひじきの炒り煮		さわら ぶたにく とりにく みぞ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん ごま	だいこん はくさい しろうお れんこん えだまめ	ごま ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	580 26.8 14.8 2.3	700 32.0 16.7 2.9		●有機農業の日献立について…12月8日は「有機農業の日(オーガニックデイ)」です。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず可能な限り環境に配慮した栽培方法です。今日は地元で栽培されている有機米のきぬむすめご飯です。		
	9	火	どんろけ飯		鶏肉の らっきょう ソースがけ	や 八頭のすまし汁 エリンギとほうれん草の おひたし		とうふ あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう らっきょう はくさい しろうお	ごぼう えのきたけ しいたけ エリンギ だいこん たまねぎ	ごま ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	674 25.6 23.8 3.2	806 30.2 27.4 3.8		●八東小おたのしみ献立について…今日は八東小の6年生が家庭科の時間に考えたおたのしみ献立です。アイデアを出しながら考案してくれました。鳥取の食材をたくさん使い、栄養、彩り、味のバランスのよい献立です。		
	10	水	ご飯		デミグラス ハンバーグ	コンソメスープ マカロニサラダ		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ はくさい しろうお キャベツ	ごま ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	676 22.4 22.2 2.2	813 26.3 25.4 2.5		●キャベツについて…キャベツは、1年を通してよく食べられる野菜ですが、季節によって収穫される種類が異なります。冬に収穫されるものは、主に「冬キャベツ」と呼ばれ、葉がすき間なく重なり、ずっしりとした重みがあります。今日は、マカロニサラダに使用しました。		
	11	木	揚げパン		ハムステーキ	湯葉のスープ ツナサラダ		とりにく ぶたにく とうふ ゆば	ぎゅうにゅう にんじん ツナ	えのきたけ たまねぎ きくらげ キャベツ だいこん	ごま ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	619 24.6 29.3 2.8	768 30.3 35.1 3.7		●揚げパンについて…揚げパンは昭和27年頃、東京都大田区にある小学校の調理員さんが、かぜで休んだ児童に栄養をつけてもらおうと、かたくなったパンをどうやったらおいしく食べられるかと考え、油で揚げ砂糖をまぶしたのが始まりです。今や学校給食のトップ3に入る人気の献立です。		
	12	金	ご飯		さばのみそ煮	いもこん汁 白菜の煮びたし		さば みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ごま	だいこん しろうお しめじ ごぼう はくさい	ごま ごま ごま ごま ごま ごま	小学校 小学校 小学校 小学校	589 26.8 13.7 2.4	687 29.5 14.2 2.7		●さばについて…数をごまかすことを「さばを読む」といいます。昔、さばは鮮度が落ちやすいことから、数を数える時に早口になり、数をごまかすことがあったからだそうです。		

※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。



2025年

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

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					
15月			ご飯		平つくね	豆腐のみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん しめじ しゅうぶ しいたけ	こめ げんまい パンこ こんにゃく さとう	小学校 625	小学校 23.9	小学校 17.6	小学校 3.0	●切干大根について…切干大根は、大根を細く切り乾燥させた食材です。生の大根を干すことで甘みが増し、さらに骨や歯を強くする「カルシウム」など、大根に含まれる栄養素も凝縮されます。		
16火			みなみにしき ご飯		チキンカツ	コーン卵スープ 豚肉のキムチ炒め		とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん とうがらし	たまねぎ えのきたけ しゅうぶ コーン キムチ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ でんぶん	小学校 698	小学校 28.2	小学校 23.0	小学校 3.3	●みなみにしきご飯について…「ミナミニシキ」は、八頭町で少数の農家によって栽培されている珍しいお米です。粘りや甘さの少ない、昔ながらのさっぱりとした食味があり、おかずの味を引き立ててくれる特徴があります。味わって食べてみてください。		
17水			ご飯		いわしのおかか煮	雪見汁 ゆかり和え		いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん しそ キャベツ	だいこん しゅうぶ えのきたけ もやし	こめ しらたまもち	小学校 655	小学校 25.6	小学校 17.1	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、白玉もちの入った雪見汁に、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。		
18木			だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムカツ	春雨スープ グリーンサラダ		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	きくらげ たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも こめこ でんぶん はるさめ	小学校 562	小学校 22.8	小学校 21.9	小学校 3.3	●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。		
19金	食育の日献立		ご飯		フランクフルト	スイートビーフカレー 茎わかめ和え		フランクフルト ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく おろし だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さつまいも	あぶら	669	23.0	19.0	2.8	●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、鳥取県や八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。今日のカレーはピリッとした辛さの中にさつまいもの甘さが引き立つスイートビーフカレーにしました。隠し味の梨も甘さの一つです。		
22月	冬至献立		ご飯		シイラの ゆずみそかけ	かまぼこのすまし汁 かぼちゃサラダ		シイラ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ	ゆず はくさい たまねぎ しゅうぶ えだまめ コーン	こめ さとう でんぶん	614	24.9	17.5	2.0	●冬至の日献立について…冬至とは、1年では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、こんにゃく、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。		
23火	日本全国イッテQ食		ご飯		鶏肉の甘酢かけ	ざぶ汁 まだか漬け		とりにく するめ あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん こんぶ	だいこん しいたけ しゅうぶ しめじ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	668	29.6	17.4	2.4	●日本全国イッテQ食について…今月は宮崎県です。宮崎県は、年間を通して温暖で日照時間も長く降雨量も多い気候を生かした農業が盛んな地域です。「ざぶ汁」は、根菜類の野菜などの食材をざぶざぶ煮る事からこの名前がついたと言われています。「まだか漬け」は伝統的な漬物で、切干大根を主な具材としています。そのおいしさが魅力的で漬け込み中の期待感を込めた「まだかあ」という言葉から生まれた郷土料理です。		
24水	クリスマス献立		ご飯		もみの木 ハンバーグ	キラキラ星のスープ ブロッコリーサラダ	クリスマス スケーキ	とりにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	だいこん たまねぎ きくらげ キャベツ コーン しょうが	こめ こめこ マロン いちご クリスマス スケーキ	ドレッシング	663	20.4	18.8	1.9	●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、もみの木型のハンバーグに雪に見立てた大根おろしのソースをかけました。キラキラ星をイメージした星型のマロン入りスープ、デザートはいちご味のケーキです。楽しい給食時間を過ごしてくださいね。	
25木			だいせんこむぎ 大山小麦 小型 コッペパン		ちくわの 磯辺揚げ	煮込みうどん だいこんサラダ		ちくわ とりにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう あおさのり ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう しゅうぶ だいこん	コッペパン こむぎこ うどん	あぶら ドレッシング	720	27.9	26.2	4.5	●冬休みの食生活に気をつけよう！…いよいよ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。寒い時期ですが、早寝・早起き、バランスの良い食事に心がけてほしいです。		

※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。