

令和2年度 12月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※ はしは、毎日持ってきましょう。

| 日 | 曜 | こんだて名 | | | 食べ物のはたらき | | | | | 献立からの メッセージ | |
|----|---|-----------------|----|--|------------------------------------|------------------------|---|--|--|---|---|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 デザート | 体をつくる (あか) | | 体の調子を整える (みどり) | | エネルギーのもと になる(きいろ) | | |
| | | | | | 魚・肉・たまご・豆・ 豆腐など | 牛乳・乳製 品・小魚・ 海苔など | 色の濃い野菜 | その他の野菜・果物 | こく類・いも類 さとう | | 油類 |
| 1 | 火 | ごはん | ○ | いわしぎょうざ じゃがいもカレーそぼろ キムチスープ | いわし 魚すりみ とり肉 ひらてん ぶた肉 とうふ | 牛乳 | にんじん ニラ グリーンピース | きゃべつ たまねぎ 白ネギ こんにゃく はくさい ししいだけ はくさいキムチ | 米 小麦粉 じゃがいも さとう | 油 | 初夏と秋冬の2回、収穫の時期を迎える じゃがいもは、風邪を予防するビタミン Cをたっぷり含んでいます。琴浦町産の じゃがいもを食べて、12月を元気にス タートしましょう。 |
| 2 | 水 | 小型 コップ パン | ○ | スティックハンバーグ フルーツヨーグルト みそラーメン | 牛肉 とり肉 ぶた肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 青ねぎ | たまねぎ もも アロエ りんご レーズン なし きゃべつ もやし だけのご | 小麦粉 さとう ラーメン |  | りんごのおいしい季節になりました。り んごに含まれるポリフェノールには、生 活習慣病を予防する効果があるといわれ ています。今日はフルーツヨーグルトに りんごを入れます。 |
| 3 | 木 | ごはん | ○ | かぼちゃコロッケ チャプチェ ほうれんそうのみそ汁 | とり肉 牛肉 みそ 油あげ | 牛乳 | にんじん ピーマン ほうれんそう かぼちゃ | たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ なし もやし えのきたけ | 米 パン粉 はるさめ さとう | 油 ごま油 ごま | 1年中食べることができる「ほうれんそ うですが、本来の旬は1月から1月で す。夏場に比べて色が濃く、ビタミン類 などの栄養素も多く含まれています。 |
| 4 | 金 | ごはん | ○ | 目玉焼き 大根サラダ すきやき風煮 | たまご ぶた肉 牛肉 かまぼこ あつあげ | 牛乳 | こまつな にんじん | だいこん しょうが ごぼう はくさい こんにゃく 白ねぎ | 米 さとう ごま | ごま マヨネーズ 油 | 「すきやき」は、江戸時代の終わり頃、 農家の人達が農具の「すき」の鉄の部分 を鉄板代わりにして、肉や魚などを焼い て食べたことが始まりといわれています。 |
| 7 | 月 | ごはん | ○ | スタミナなっとう 煮びたし しょうがスープ | とり肉 なっとう 油あげ ウインナー | 牛乳 | 青ねぎ にんじん | にんにく しょうが はくさい えのきたけ きゃべつ | 米 さとう はるさめ じゃがいも | ごま油 | 今日はスタミナなっとうと、スープの2 品に「生姜」を使っています。生姜に含 まれるショウガオールには、体を温め血 のめぐりをよくする働きがあります。 |
| 8 | 火 | いろどり ごはん | ○ | 大学いも 酢の物 よせなべ煮  | ハム とり肉 あかうみ 魚すりみ とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおな | だいこん もやし しめじ はくさい とうもろこし こんにゃく | 米 さとう さつまいも 水あめ | 油 ごま | 様々な食材を煮込んで作る「寄せ鍋」 は、別名「お楽しみ鍋」とも言われるそ うです。給食では8種類の具材を煮込 み、寄せ鍋をイメージした煮物にしまし た。 |
| 9 | 水 | 米粉 パン | ○ | オムレツ ブロッコリーのサラダ 冬野菜のミネストローネ | たまご ツナ ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー にんじん トマト パセリ | とうもろこし 白ねぎ きゃべつ かぶ | 米 小麦粉 さとう | ドレッシング オリーブ油 | 琴浦町産のブロッコリーをたっぷり使っ てサラダにしました。ブロッコリーに は、病気の抵抗力を高めるビタミン類 が豊富に含まれています。 |
| 10 | 木 | ごはん | ○ | きゃべつメンチカツ おろしあえ ぼたんカレー | ぶた肉 とり肉 かまぼこ かつおぶし いのしし肉 | 牛乳 | ちんげんさい にんじん トマト ブロッコリー | きゃべつ だいこん なめだけ にんにく しょうが たまねぎ | 米 パン粉 さとう じゃがいも | 油 | 「ぼたんカレー」のぼたんとは、いのし し肉のことをさします。いのしし肉の赤 身と白身の色合いが、まるでぼたんの花 のように見えることが由来といわれてい ます。 |
| 11 | 金 | ごはん | ○ | はまちみりん焼き 大豆サラダ すいとん汁 浦安小リクエデザート | はまち 大豆 | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん 青ねぎ | しょうが だいこん えのきたけ ごぼう | 米 さとう すいとん 豆乳プリン | マヨネーズ | 成長期にしっかり摂りたい栄養素のひと つに「たんぱく質」があります。大豆は 「畑の肉」といわれるほど、良質なたん ぱく質を多く含んでいます。今日はサラ ダに入っていますよ。 |
| 14 | 月 | ごはん | ○ | らっきょうコロッケ ごま酢あえ 八宝菜 | とうふちくわ ぶた肉 いか | 牛乳 わかめ | ブロッコリー にんじん きぬさや | らっきょう たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく はくさい もやし ししいだけ たけのこ | 米 さとう じゃがいも パン粉 でんぶん | 油 ごま ごま油 | 日本で栽培されている野菜の中で、最も 大きいのが白菜といわれています。その 重さは、大きなもので3~5kgもあり、 生後まもない赤ちゃんとはほぼ同じです。 |
| 15 | 火 | ごはん | ○ | さばのゆずみそかけ ヤーコンいため なめこ汁 | さば みそ ぶた肉 とうふ | 牛乳 | ピーマン にんじん | ゆず にんにく なめこ 白ねぎ ヤーコン | 米 さとう でんぶん さといも | ごま 油 | 別名「きくいも」とも呼ばれる「ヤーコ ン」は、さつまいもに似た形をした根菜 です。琴浦町産のヤーコンを炒め煮に しました。ヤーコンならではの食感を楽 しんで食べてください。 |
| 16 | 水 | 小型 コップ パン | ○ | とりのからあげ ごぼうサラダ いもくりぜんざい | とり肉 ツナ | 牛乳 | にんじん | にんにく しょうが ごぼう きゃべつ なし | 小麦粉 さとう でんぶん くり さつまいも もち 小豆 | 油 マヨネーズ | さつまいもと栗入りで、食物繊維たっ ぷりの「いもくりぜんざい」は給食初登場 メニューです。鳥取県出雲市のお祭り で振る舞われた「じんざいもち」がぜん ざいの名前の由来といわれています。 |
| 17 | 木 | どんど ろけ めし | ○ | (ごはんの具) 白身魚のケチャップソース かす汁 あたごなし | とうふ 油あげ ホキ みそ とり肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン 青ねぎ | 白ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん あたごなし | 米 さとう 小麦粉 じゃがいも | ごま油 油 | 「どんどろけめし」は鳥取県の郷土料理 です。具の豆腐を炒める「バリバリ」とい う音が、雷に似ていることからこの名前が つきました。給食では雷おこしが鳴る 12月に取り入れている料理です。 |
| 18 | 金 | ごはん | ○ | ほうれんそうグラタン 海藻サラダ ハッシュドビーフ | ベーコン とり肉 牛肉 | 牛乳 チーズ わかめ | ほうれんそう にんじん トマト グリーンピース | だいこん にんにく 白ねぎ セロリ | 米 マカロニ じゃがいも | 油 | グラタンのおいしい季節です。グラタン にはフランス語で「こげ目をつける」と いう意味があるそうです。今日はほうれ んそう入りのグラタンをこんがり焼きま した。 |
| 21 | 月 | ごはん | ○ | いわしのトマト煮 かぶのゆず香あえ かぼちゃほうとう クリスマスデザート | いわし とり肉 油あげ みそ | 牛乳 こんぶ | かぶ葉 にんじん かぼちゃ | かぶ はくさい ゆず ししいだけ 白ねぎ | 米 うどん デザート  | | 今日は1年で一番昼が短い日、「冬至」 です。冬至の日にかぼちゃを食べると、 病気にならないとされています。給食で は、かぼちゃ入りうどん「ほうとう」を いただきます。 |
| 22 | 火 | ごはん | ○ | タンダーリーチキン 星のサラダ みぞれ汁 | とり肉 とうふ | 牛乳 チーズ | にんじん 青ねぎ | 白ねぎ にんにく しょうが きゃべつ えだまめ はくさい えのきたけ だいこん | 米 でんぶん | ドレッシング | 2学期最後の給食は、みぞれが降る冬 の気候と、星が美しい鳥取県の夜空をイ メージした献立です。暮さしに負けず、元 気で楽しい冬休みにしましょう。 |

 はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。