

# 令和3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		食べ物のほたらき					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・ 豆腐類など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	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	水	小型 コッペ パン	○	ささみのパジル焼き だいこんサラダ クリームスパゲティ	とり肉 かまぼこ ウインナー	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん グリーンピース パジル	だいこん しめじ 白ねぎ はくさい	小麦粉 パン粉 スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	ほうれん草に多く含まれる鉄は、ビタミンCと一緒にとると体内での吸収率が高まります。今日はビタミンCを多く含む大根とほうれん草を合わせたサラダにしました。
2	木	ごはん	○	焼きししゃも 肉とうふ かきたましょうがスープ	ししゃも ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	青ねぎ にんじん	しょうが はくさい きゃべつ	米 さとう くすきり でんぶん じゃがいも	油	12月に入ると、寒さを感じる日も増えてきますね。今日は体を温める効果のある生姜のみじん切りをたっぷり使ってスープにしました。体の中から温まりましょう。
3	金	ごはん	○	スタミナなっとう くきわかめあえ じゃがいものみそ汁	とり肉 なっとう かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい もやし 白ねぎ	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま	白菜のおいしい季節になりました。寒さにあたり甘みが増した琴浦町の白菜は、これからの時期、給食にたびたび登場します。今日は和え物に使用しました。
6	月	ごはん	○	とりのたらこ焼き コールスローサラダ かぶのコンソメスープ	とり肉 たらこ ハム	牛乳	フロッキー かぶ葉 にんじん	きゃべつ とうもろこし かぶ	米 じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	体を作る赤の食べ物には、たんぱく質という栄養素が多く含まれています。筋肉だけでなく、骨や爪、髪の毛、血液、ホルモンなど、体の内外を形作る働きがあります。
7	火	ゆかり ごはん	○	信田煮 ブロッコリーのごまだれ もずくのみそ汁	油あげ とり肉 ぶた肉 ひよこ豆 とうふ みそ	牛乳 もずく	フロッキー にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう 白ねぎ 赤しそ	米 さとう	ごま	信田煮とは、油揚げの中に具材を詰めて煮かいた料理のことをいいます。人形浄瑠璃や歌舞伎の題材となっている、信田の森のキツネの話が名前の由来となっています。
8	水	米粉 パン	○	スティックハンバーグ なしヨーグルト 冬やさいのミネストローネ	牛肉 とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッキー トマト	白ねぎ はくさい だいこん たまねぎ パイン アロエ なし	米粉 パン粉 でんぶん さとう	オリーブ油	今日のヨーグルトには、スライスした「あたご製」と、すりおろした「二十世紀梨」が入っています。梨ならではの風味や食感を、楽しんで食べてください。
9	木	ごはん	○	はるまき たくあんあえ よせなべ煮	とり肉 あかうお とうふ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	もやし たくあん くわい はくさい しめじ 白ねぎ こんにゃく きゃべつ たまねぎ	米 小麦粉 はるさめ さとう	油 ごま油	「寄せ鍋」は、好きな食材を入れることから「お楽しみ鍋」とも呼ばれる鍋料理です。今日は8種類の具材を煮込んで、旨味たっぷりの寄せ鍋風の煮物にしました。
10	金	ごはん	○	さばのいそ焼き じゃがいものカレーそぼろ はんぺんのすまし汁	さば とり肉 ひらてん はんぺん	牛乳 わかめ 青のり	にんじん 青ねぎ	こんにゃく だいこん はくさい えだまめ しいたけ	米 さとう じゃがいも	油	「地産地消」とは「地域生産・地域消費」を略した言葉です。給食は地産地消に取り組んでおり、なるべく琴浦町産や鳥取県産の食材を使用するようにしています。
13	月	わかめ ごはん	○	とうふちくわのてり煮 かおりあえ ブロッコリーのシチュー	とうふちくわ かつおぶし ベーコン	牛乳 スチームミルク チーズ わかめ	にんじん フロッキー 青しそ	だいこん もやし 白ねぎ とうもろこし	米 さとう じゃがいも 小麦粉	バター ごま	日本の食料自給率は37%（R2年度）です。給食での地産地消の取組などから興味を広く、問題意識を持つ、食事のあり方を見直すきっかけになればと思います。
14	火	ごはん	○	はまちのみりん焼き 煮びたし 根菜汁	はまち 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	しょうが はくさい だいこん れんこん しいたけ	米 さとう はるさめ		和食には「五通」と呼ばれるおもてなしの心があります。「適温」「適材」「適量」「適技」「適心」の5つです。それぞれ、どんな意味があるのか調べてみましょう。
15	水	小型 米粉 パン	○	ごまザンギ 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 フロッキー	にんにく しょうが ごぼう じゃべつ なし	米粉もち あずき くり さつまいも でんぶん さとう	ごま マヨネーズ 油	「ぜんざい」は、鳥根県でお祭りの際にふるまわれた「神在餅(じんざいもち)」が名前の由来といわれています。さつまいもと栗も入った「いもくりぜんざい」です。
16	木	ごはん	○	大豆のチーズ焼き いためビーフン たらものキムチスープ	とり肉 大豆 ぶた肉 たら とうふ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン グリーンピース	とうもろこし 白ねぎ きゃべつ はくさい はくさいキムチ えのきたけ	米 さとう ビーフン	ごま油	大豆は、豆腐や納豆などの加工品や、しょうゆなどの調味料となる、日本の食生活に欠かせない食材であることから、「大いなる豆」という漢字が当てられました。
17	金	ごはん	○	いわしのしょうが煮 かぶのゆず香あえ いものこ汁	いわし とり肉	牛乳 こんぶ	かぶ葉 にんじん	しょうが かぶ ゆず ごぼう こんにゃく 白ねぎ	米 さとういも		本格的な冬を前に、日々の生活を振り返ってみましょう。「1日3食、好き嫌いをなく食べる」「十分な睡眠をとって心身を休める」など、体調管理に努めましょう。
20	月	ごはん	○	チキンナゲット ヤコンサラダ ピーズカレー	とり肉 ツナ 大豆 ぶた肉 ひよこ豆	牛乳	トマト にんじん グリーンピース	ヤコン きゃべつ 白ねぎ にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	別名きくいもとも呼ばれるヤコンは、さつまいもに似た根菜の仲間です。血管の健康を保つポリフェノールや、おなかの掃除をする食物繊維を多く含んでいます。
21	火	どんとろけ めし	○	(ごはんの具) ジャーマン長いも みぞれ汁 あたごなし	とうふ 油あげ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ パセリ	はくさい だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ えだまめ なし	米 長いも でんぶん	ごま油 オリーブ油	「どんとろけめし」は鳥取県を代表する郷土料理の一つです。どんとろけとは雷を意味することから、雷おこしが鳴り始めるこの時期に合わせてしました。
22	水	小型 コッペ パン	○	かぼちゃコロッケ ひじきサラダ ちゃんこうどん クリスマスデザート	ぶた肉 ハム ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	フロッキー にんじん 青ねぎ かぼちゃ	きゃべつ はくさい しめじ たまねぎ レモン	小麦粉 さとう でんぶん パン粉 うどん いちごプリン	油 オリーブ油	日本ならではの行事が多くある年末年始は、おせち料理など伝統的な食文化を経験するいい機会です。冬休み中は、積極的に食のお手伝いに取り組みましょう。

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。

小さいくせに ぜんぶある。  
**惑星コトウラ**

ご存じですか？

## BUYコトウラ運動

BUYコトウラ運動とは、地域内の経済を活性化させることで、琴浦町民の生活を向上させる運動です。



★町内のお店で お買い物をする

ちいと 多めに琴浦町産のものを買う。

★町内の飲食店を利用して

町内の飲食店はたくさんのテイクアウトメニューを用意しているよ。いつもよりちいと多めに利用してみよう。

★町内の企業の商品を贈答品に使ってみる

町内の企業さんはちいと多く琴浦町の素材を使って商品を作っているんだ。みんなもちいと意識してみたい。