

令和5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・ 豆腐類など	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 金	ごはん	○	信田煮 ごぼうサラダ みぞれ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ ツナ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	きゃべつ はくさい だいこん ごぼう しめじ たまねぎ	米 さとう でんぷん	マヨネーズ	これからの季節、更においしくなる大根は昔から日本全国で親しまれてきた野菜で、江戸時代の「おかず番付」にも多くの大根料理が紹介されていたそうです。
4 月	ごはん	○	スタミナなっとう おひたし かす汁	とり肉 はまち なっとう みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが きゃべつ だいこん 白ねぎ ごぼう もやし	米 さとう じゃがいも	ごま油	正しく箸を持てる子どもは多くは、鉛筆の持ち方も正しいことが多いです。まずは鉛筆の持ち方を確認し、次段階として箸の持ち方を見直してみましょう。
5 火	ごはん	○	ぶたのみそいため かぶのゆずかあえ はくさいのクリーム煮	ぶた肉 みそ	牛乳 スキムミルク チーズ こんぶ	ピーマン ごまつな にんじん パセリ	もやし かぶ ゆず にんにく はくさい 白ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも さとう でんぷん	ごま油 バター	冬場の白菜の栽培では、寒さで凍ってしまつたのを防ぐため1玉ずつ外葉を束ねる作業があります。手回ひまかけて育てられた白菜を感謝していただきましょう。
6 水	小型 コップ パン	○	とりのからあげ れんこんサラダ いもぜんざい	とり肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが れんこん きゃべつ なし	小麦粉 さとう でんぷん あずき もち さつまいも	油 ドレッシング マヨネーズ	正月に小豆雑煮を食べる習慣があるように、ぜんざいは私たちの食文化に根ざした料理の一つです。もちのどに結めないよう、気を付けて食べてください。
7 木	ごはん	○	いわしの生姜煮 酢の物 小松菜のみそ汁 チーズ	いわし あつあげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ごまつな	だいこん もやし えのきたけ しょうが	米 さとう さといも	ごま油	脳は約1kgと小さな臓器ですが、体全体で使うエネルギーの約20%を消費します。脳がエネルギー切れにならないよう、毎日必ず、朝食を食べましょう。
8 金	ごはん	○	ししゃも天ぷら だいこんサラダ ハヤシシチュー	ししゃも かまぼこ ぶた肉	牛乳 あおさ	ちんげんざい にんじん トマト グリーンピース	だいこん にんにく セロリ 白ねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	ノロウイルスによる食中毒が発生しやすい時期です。食事前には石けんを使って手を洗うこと、手洗いは必要のない物や場所はさわらないようにしましょう。
11 月	ごはん	○	さばのカレー焼き フロッコリーのごまだれ 麦のスープ	さば とり肉 みそ ハム	牛乳	にんじん フロッコリー	とうもろこし セロリ きゃべつ 白ねぎ	米 じゃがいも 大麦 さとう	ごま	世界的に見ると、日本の給食のように栄養バランスが考えられ、食について学ぶ時間とされている国は珍しいそうです。給食を通して食経験を広げましょう。
12 火	わかめ ごはん	○	いかフライ ゆかりあえ かぶのみそ汁	油あげ いか みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	きゃべつ かぶ はくさい 白ねぎ 赤しそ	米 パン粉 小麦粉	油	油は体を作る細胞にとって欠かせない栄養素の一つです。とりすぎは体に良くないですが、極端に減らすことも健康を害します。何事も「適量」が大切です。
13 水	小型 コップ パン	○	大豆のトマト煮 りんごサラダ クリームパスタ	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト フロッコリー パセリ	にんにく 白ねぎ きゃべつ りんご しめじ はくさい	小麦粉 さとう でんぷん ペンネ	オリーブ油	大豆は、調味料や豆腐など幅広く加工される、私たちの食生活に欠かせない食材です。「大いなる豆」として、大豆という漢字が当てられたといわれています。
14 木	どんとろけ ごはん	○	にくやさいいため さつまい あたごなし	とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	きゃべつ 白ねぎ ごぼう にんにく しょうが だいこん もやし なし	米 さとう さつまいも でんぷん 豆	ごま油 油	鳥取県の郷土料理である「どんとろけごはん」は、具の豆腐を炒める音が、まるで雷おこしのカミナリのように聞こえることが名前の由来だといわれています。
15 金	ごはん	○	いわしのだつたあげ マカロニサラダ 冬やさいのコンソメスープ	いわし ハム ウィンナー	牛乳	にんじん	きゃべつ だいこん はくさい 白ねぎ カリフラワー	米 じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 ドレッシング マヨネーズ	もうすぐ冬休みです。家族の一員として、お手伝いをしてみませんか？無理なく自分出来ることは何か考え、家族の意見も聞いてチャレンジしましょう。
18 月	ごはん	○	米粉チキン おろしあえ ビーンズカレー	とり肉 ぶた肉 あごちくわ かつおぶし 大豆 ひよこ豆	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	はくさい だいこん にんにく 白ねぎ ゆず	米 じゃがいも いんげん豆	油	毎月1回給食に登場するカレーですが、年間を通して同じ具材のカレーが出ることはありません。今回は大豆をはじめ5種類の豆が入ったビーンズカレーです。
19 火	ごはん	○	はまちのゆずみそかけ 煮びたし ねばりっこのみそ汁	はまち みそ 油あげ	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ もやし まいわけ 白ねぎ ゆず	米 さとう はるさめ 長いも		今秋に収穫された「ねばりっこ」のみそ汁にしました。長いもの特徴であるネバネバは、水に溶ける食物繊維です。おなかの掃除をしてくれる働きがあります。
20 水	まる パン	○	あごカツ フロッコリーのこんぶあえ ぎゅうこつスープ	あご とうふ とうふちくわ かつおぶし やきぶた	牛乳 こんぶ	フロッコリー にんじん	きゃべつ はくさい だいこん 白ねぎ	小麦粉 パン粉	油 ごま油	八幡小学校3年生が、総合的な学習「レッツ！八幡探検隊」で考えた献立です。「ちいさいくせに全部ある」琴浦町の魅力が詰まった給食をお楽しみに！
21 木	ごはん	○	かぼちゃしゅうまい じゃがいものカレー煮 かきたましょうがスープ クリスマスデザート	とり肉 ひらてん たまご たら	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	きゃべつ たけのこ 白ねぎ こんにゃく しょうが たまねぎ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぷん いちごプリン	油	残暑厳しい8月末から始まった2学期の給食も最終日となりました。規則正しく、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、楽しい冬休みをお過ごしください。

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。

くだもの 果物を食べよう

果物は、エネルギー源となる糖質、他の栄養素の働きを助けたり病気を予防するビタミンC、おなかの掃除をしてくれる食物せんいなど、成長期にしっかりとりたい栄養素を多く含んでいます。日頃から積極的に、果物を食べましょう。

ステップ①

●皮をむきやすい果物やそのまま食べられるものからスタート！



※ヨーグルトに入れて一緒に食べるとカルシウムも補給でき、一石二鳥！

ステップ②

●ナイフを使えるようにしよう



ステップ③

●旬の果物を知り、上手に活用する

旬の果物はおいしいうえ一般的に価格も手頃。また輸入ものの果物(バナナ、キウイフルーツ、オレンジなど)は価格が安定し、手に入れやすい。上手に活用しよう。

