

# 令和4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・ 豆腐製品など	牛乳・乳製 品・小豆・ 海草など	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	木	ごはん	○	はるまき つぼづけあえ いものこ汁	とり肉 ふた肉 かつおぶし	牛乳	ちんげんさい にんじん	きゃべつ れんこん 白ねぎ たまねぎ つぼづけ こんにゃく	米 小麦粉 さといも はるさめ	油	つぼづけとは、干した大根の繊維をほくし、つぼで漬けた南九州発祥の漬物です。たくあんと似ていますが、たくあんよりもバリバリとした食感が特徴です。
2	金	ごはん	○	さごしのカレー焼き ナムル キムチスープ	さごし ふた肉 どうぶ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	もやし ぜんまい だいこん しいたけ はくさいキムチ	米 さとう	ごま油	正しく箸を持てる子どもは、鉛筆の持ち方も正しいことが多いとの調査結果があります。箸の前には、鉛筆の持ち方が正しいか見直してみるのもいいですね。
5	月	ごはん	○	さばの甘酢かけ ポテトサラダ とん汁	さば ふた肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゃべつ ごぼう とうもろこし こんにゃく 白ねぎ レモン	米 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ	脂質には、細胞やホルモンの材料になったり、ビタミンの吸収を助ける働きがあります。とりすぎはよくないですが、減らしすぎも体にとってよくありません。
6	火	ごはん	○	ふたのみそいため のり酢あえ かきたましょうがスープ	ふた肉 油あげ みそ たまご	牛乳 のり	ピーマン ごまかつ にんじん 青ねぎ	にんにく もやし だいこん きゃべつ しょうが	米 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油	生姜に含まれるショウガオールは、血のめぐりを良くし、体を温める働きがあります。今日の汁物は、みじん切りの生姜たっぷりてポカポカ温まるスープです。
7	水	小型 米粉 パン	○	いわしハンバーグ こぼろサラダ クリームスパゲティ	いわし たら とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん フロッキー グリーンピース	しょうが だいこん ごぼう きゃべつ 白ねぎ はくさい しめじ たまねぎ	米粉 さとう パン粉 でんぷん スパゲティ	マヨネーズ	ノロウイルスが流行しやすい季節です。給食前に手を洗ったら、必要のない場所を触らないようにしましょう。1人1人の心がけが食中毒防止につながります。
8	木	うめ ゆかり ごはん	○	ハムカツ きりぼしだいこんのふくめ煮 ほうれんそうのみそ汁	とり肉 ちくわ みそ あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん こんにゃく もやし えのきたけ うめ 赤しそ	米 さとう じゃがいも 米粉	油	ビタミンCやカロテン、鉄、カルシウムなど、体調をくずしやすいこれからの時期に、しっかりととりたい栄養素を多く含むほうれんそうのみそ汁にしました。
9	金	ごはん	○	オムレツ チリコンカン 長いもの豆乳スープ	たまご ふた肉 大豆 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん フロッキー	にんにく しょうが 白ねぎ とうもろこし	米 さとう ながいも	油	この秋、収穫された長いものをスープにしました。長いもの特徴であるヌルヌルの正体は、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。
12	月	ごはん	○	はまちフライ おろしあえ ビーンズカレー	はまち かまぼこ とり肉 大豆 かつおぶし ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	はくさい だいこん にんにく 白ねぎ ゆず えだまめ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	給食として食べている野菜、その1つ1つは、寒いなか生産者の方が、給食のために収穫してくださったものです。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。
13	火	ごはん	○	焼きししゃも 肉やさしいため だいこんのみそ汁	ししゃも 牛肉 ふた肉 とうぶ みそ	牛乳 わかめ	にんじん だいこん葉 ピーマン	にんにく しょうが だいこん しめじ きゃべつ	米 さとう でんぷん	油	冬が旬の野菜には、体の抵抗力を高めるビタミン類が多く含まれています。太字で書かれた旬の野菜にはどんな物があるか、献立表をチェックしてみましょう。
14	水	小型 コッペ パン	○	とりのからあげ ブロッコリーサラダ いもぜんざい	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん フロッキー	にんにく しょうが とうもろこし なし	小麦粉 さとう でんぷん 小豆 もち さつまいも	油 ドレッシング	正月に小豆雑煮を食べる風習があるように、ぜんざいは私たちの食文化に根差した料理です。コトコト煮込んで作ったぜんざいで心身ともに温めてください。
15	木	ごはん	○	大豆のチーズ焼き くわかめあえ はるさめスープ	大豆 ウインナー ひよこ豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ごまかつ グリーンピース	きゃべつ だいこん もやし とうもろこし だけのこ 白ねぎ	米 はるさめ	ごま	大豆は、みそや醤油などの材料となる食品です。私たちの食生活に欠かせない大切な豆、大いなる豆として、「大豆」という漢字があてられたとされています。
16	金	どんど ろけ ごはん	○	(ごはんの具) 肉だんごのケチャップ煮 かす汁 あたごなし	とうぶ 油あげ とり肉 ふた肉 はまち みそ	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	白ねぎ たまねぎ だけのこ ごぼう しょうが なし だいこん	米 さとう さといも	ごま油 油	鳥取県の郷土料理の1つである「どんどろけごはん」は、寒い冬に体力をつけるため、栄養価の高い豆腐を炒めご飯に混ぜ込んだのが始まりといわれています。
19	月	ごはん	○	いわしの竜田あげ おひたし おでん風煮	いわし あごちくわ とり肉 ウインナー かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゃべつ もやし だいこん こんにゃく	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油	冬野菜の代表ともいえる大根は、弥生時代に日本に伝わり古事記にも登場しています。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ます。
20	火	ごはん	○	ふたにくのごま焼き マカロニサラダ かぶのみそ汁	ふた肉 油あげ みそ	牛乳	フロッキー にんじん か葉 青ねぎ	きゃべつ しょうが とうもろこし かぶ	米 さとう マカロニ さといも	ごま油 マヨネーズ ドレッシング	日本の学校給食は、世界でも群を抜いてすばらしいと高く評価されています。当番活動や食事マネー、食文化、地場産物など、食の学習の場でもあるからです。
21	水	米粉 パン	○	かぼちゃコロッケ なしヨーグルト 冬やさしいミネストローネ	ふた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッキー トマト かぼちゃ	白ねぎ だいこん はくさい なし もち	米粉 パン粉 小麦粉 さとう ナタデココ	油 オリーブ油	明日は1年で最も曇りが短い冬至です。古代ローマでは、太陽のよみがえりを祝う祭りが行われたとか。日本では冬至の日に、かぼちゃを食べる習慣があります。
22	木	ごはん	○	とりのゆずみそかけ じゃがいものカレーそぼろ みぞれ汁 クリスマスデザート	とり肉 ふた肉 とうぶ みそ ひらてん	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	はくさい えのきたけ だいこん こんにゃく ゆず	米 さとう じゃがいも でんぷん いちごプリン	油	延べ81回お届けした2学期の給食も、今日が最終日です。冬休み中も規則正しい生活と栄養のバランスに心がけ、元気で楽しい年末年始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。

## 全国さまざまな雑煮文化

使うもち	角もち	丸もち
もちをどうする	焼いて入れる	煮る
汁の種類	すまし汁	白みそ汁
盛り付け	具だくさん	もちを中心にすっきり

年末年始、みなさんのおうちでは、どんな雑煮を食べますか？地域や家庭ごとに、様々な特徴がある雑煮は、未来へ受け継いでいきたい身近な郷土料理でもあります。

宮古くみ雑煮 (岩手県)



具だくさん。もちは、甘いくるみだれにつけて食べる。

白みそ雑煮 (京都府)



白みそ仕立て。材料はすべて丸い形にして入れる。

小豆雑煮 (鳥取県)



山陰地方に多い雑煮。縁起の良い小豆の汁。