

令和6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	料理名			食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ 
	主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るもとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとなる食品(緑)		主にエネルギーのもとなる食品(黄)		
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
2月	ごはん	〇	しいらのレモン焼き 煮びたし ねばりっこのみそ汁	しいら 油あげ みそ	牛乳	にんじん はくさい こまつな	白ねぎ もやし まいだけ レモン	米 さとう ながいも はるさめ でんぷん		ねばりっこは、砂丘長いもといちよういもをかけた合わせた品種で、ねばりが強くアクが少ないのが特徴です。今秋に収穫されたねばりっこのみそ汁にしました。
3日	ごはん	〇	かぼちゃコロッケ れんこんのみそいため パイザンヌスープ	ぶた肉 ハム みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ インゲン パセリ	だいこん こんにゃく れんこん セロリ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	箸の持ち方に自信がない人は、鉛筆の持ち方を見直してみましょう。ある調査によると、正しく鉛筆が持てる小中学生の8割が、箸も正しく使えるそうです。
4日	小型 コッパ パン	〇	焼きハム ごぼうサラダ ちゃんこうどん	ちくわ ハム とり肉 油あげ	牛乳	にんじん フロッキー 青ねぎ	はくさい ごぼう えのきだけ とうもろこし	小麦粉 うどん	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季節です。給食に右鯨を使って手を洗ったら必要な物は触らないなど、みんなで食中毒防止を心がけましょう。
5日	ごはん	〇	はまちフライ かぶのゆず香あえ ハヤシシチュー	はまち ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな トマト グリーンピース	白ねぎ かぶ にんにく セロリ ゆず	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	給食は、旬や地場産物などを五感を使って体感し、食の学びを深める学習の時間です。苦手な食べ物にも少しずつチャレンジし、食体験を広げてください。
6日	ごはん	〇	焼きししゃも 肉やさいいため だまこ汁	ししゃも ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	きゃべつ 白ねぎ かぶ にんにく しょうが まいだけ	米 さとう でんぷん	油	ごはんをつぶし丸めて作る「だまこ」は、秋田県の郷土料理です。同じくつぶしたごはんを細長く形作る「きりたんぼ」も鍋や汁にしていた料理です。
9日	ごはん	〇	大豆のトマト煮 かぶのゆず香あえ かきたましょうがスープ	大豆 たまご ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ピーマン トマト ちんげんさい	きゃべつ 白ねぎ にんにく しょうが のり もやし	米 さとう でんぷん	油	生姜に含まれるショウガオールは、体を温めてくれる働きがあります。みじん切りにした生姜たっぷりのスープで、体の中からポカポカに温まってください。
10日	ごはん	〇	いわしのおかか煮 フロッキーのごまだれ はくさいのクリーム煮	いわし みそ とり肉 ひよこ豆 かつおぶし	牛乳 スキムミルク チーズ	フロッキー にんにく パセリ	白ねぎ はくさい とうもろこし	米 じゃがいも さとう 小麦粉	バター ごま	冬場の白菜の栽培では、寒さで凍ってしまうのを防ぐため、1玉ずつ外葉を束ねる作業があります。手間ひまかけて作られた食べ物を大切にいただきます。
11日	小型 ほうれ んそう パン	〇	とりのたらこ焼き ツナサラダ いもぜんざい	とり肉 たらこ ツナ	牛乳	にんじん フロッキー ほうれんそう	きゃべつ なし	小麦粉 さつまいも さとう 小豆 もち	マヨネーズ ドレッシング	正月に小豆雑煮を食べる習慣があるように、ぜんざいは鳥取の食文化に根ざした料理の1つです。もちをのどにつめないよう、気を付けて食べてください。
12日	ごはん	〇	カレーのからあげ じゃがいものカレー煮 かぶのみそ汁	カレー とり肉 ひらてん あつあげ みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	かぶ こんにゃく	米 じゃがいも さとう でんぷん	油	かぶのおいしい季節になりました。かぶはその形から「すずな」とも呼ばれ、春の七草の1つでもあります。かぶならではの優しい味わいを体感してください。
13日	ごはん	〇	ちくわとポテのキャップ焼き ナムル キムチスープ	ちくわ ぶた肉 とうふ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう にら グリーンピース	だいこん もやし ぜんまい しいだけ はくさい とうもろこし	米 じゃがいも さとう はるさめ	ごま油 ごま マヨネーズ	脳は約1kgと小さな臓器ですが、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、規則正しく食事を食べましょう。
16日	ごはん	〇	スタミナなっとう はるさめサラダ さといものみそ汁	とり肉 なっとう 油あげ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ こまつな	だいこん 白ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	米 さといも はるさめ さとう	ごま油	里いもは、米より昔から栽培されていたといわれています。山でとれるしいもに対して、人里で作られることから里いもと呼ばれるようになったようです。
17日	ごはん	〇	あじのたつたあげ おろしあえ 冬やさいかレー	あじ ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう フロッキー	だいこん はくさい ごぼう れんこん たまねぎ ゆず りんご	米 じゃがいも でんぷん	油	肥満の原因など悪者と言われることが多い油ですが、健康のために欠かせない栄養素の1つです。極端に減らすことなく、適量摂取を心がけましょう。
18日	小型 米粉 パン	〇	和風ハンバーグ りんごサラダ みそバターラーメン	とうふ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん フロッキー 青ねぎ	きゃべつ はくさい もやし とうもろこし たけのこ りんご	米 さとう ラーメン でんぷん	油 バター オリーブ油	もうすぐ冬休みです。家族の一員として、食のお手伝いをしてみませんか？無理なくできることは何か考え、家族の意見も取り入れてチャレンジしましょう。
19日	ごはん	〇	さばのゆずみそかけ おからのいり煮 もずくスープ	さば ひらてん みそ おから	牛乳 もずく	にんじん	だいこん はくさい 白ねぎ こんにゃく れんこん たけのこ ゆず	米 さとう	ごま油	イベントの多い冬休みは食生活が乱れがちです。1日3食規則正しく食べる、好き嫌いはしないなど、自分自身で食べ方を調整する習慣を身につけましょう。
20日	ごはん	〇	とりのからあげ かぼちゃサラダ みぞれ汁	とり肉 ハム とうふ	牛乳 チーズ	にんじん 青ねぎ かぼちゃ	だいこん はくさい にんにく しょうが しめじ えだまめ とうもろこし	米 でんぷん	油 マヨネーズ	明日は1年で最も夜が長い日「冬至」です。日本では冬至の日に、かぼちゃを食べる習慣があります。皆さんは明日、どんな料理でかぼちゃを食べますか？
23日	どんと ろけ ごはん	〇	(ごはんの具) ささみのサラダ かす汁 クリスマスデザート	はまち とうふ 油あげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん フロッキー 青ねぎ	きゃべつ だいこん 白ねぎ ごぼう レモン	米 さといも さとう いちごプリン	ごま油	鳥取県の郷土料理である「どんとろけごはん」は、具の豆腐をゆめる音が、まるで雪おこしのカミナリのように聞こえることが名前の由来といわれています。

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。

ゆずと冬至

1年で最も夜が長い日「冬至」。今年は12月21日(土)です。冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけているそうです。また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあるとか。

ゆずは、みかんの仲間のくだものです。皮や果汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ゆずが旬の12月の給食にも、風味付けに登場します。栄養的にはビタミンCがたっぷりです。お肌の健康や、体の免疫力アップ、かせ予防などに効果的です。

