

令和7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			食べ物のはたらき・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	
1	月	ごはん	○	とりにくのうめみそやき ごまあえ みぞれ汁	とり肉 みそ ツナ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな 青ねぎ	うめ はくさい えのきたけ だいこん	米 さとう でんぷん	ごま	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。
2	火	ごはん	○	いわしのおかか煮 大学いも 肉だんごちんげんさいのスープ	いわし とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ちんげんさい	だいこん もやし たまねぎ	米 さつまいも さとう 水あめ	ごま油	ちんげんさいは、強い抗酸化作用があり、がんや生活習慣病予防が期待できるカロチンが豊富です。また、不足しがちなカルシウムもたくさん含まれています。
3	水	小型 コップ パン	○	メンチカツ ヤーコンサラダ ちゃんこうどん	とり肉 ぶた肉 ツナ 油あげ ちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ ヤーコン きゃべつ はくさい えのきたけ	パン うどん	マヨネーズ	ヤーコンは他のいも類に比べて低カロリーです。整腸作用のあるフラクトオリゴ糖や食物せんがいが多く含まれていて、健康野菜として注目されています。
4	木	ごはん	○	さけのしおこうじやき おからのいり煮 さといもみそ汁	さけ みそ ひらてん おから あつあげ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ	米 さとう さといも	ごま油	おからは、豆腐をつくるときに、大豆から豆乳をしぼったあと、残った部分のことをいいます。別名「卵の花」とも呼ばれます。たんぱく質や食物せんがい豊富に含まれています。
5	金	ごはん	○	ささみのねぎしおやき きりぼしだいこんのソースいため かきたましょうがスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	きゃべつ にんにく きりぼしだいこん しょうが たまねぎ だれのこ しめじ	米 さとう でんぷん	ごま油	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。
8	月	ごはん	○	やしししゃも かおりあえ 肉とうふ	ししゃも 牛肉 とうふ	牛乳	ごまつな 青しそ にんじん	きゃべつ だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい 白ねぎ	米 さとう		鳥取県には、12月8日に豆腐を食べると、「今年ついたうそが帳消しになる」という言い伝えがあります。昔、商人たちがついた商売上のうそを反省するため、豆腐汁を食べていたのが始まりだそうです。
9	火	ごはん	○	スタミナなっとう のり酢あえ はくさいのみそ汁	とり肉 なっとう 油あげ みそ	牛乳 のり	青ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが だいこん こんにゃく はくさい 白ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油	スタミナ納豆は、子どもたちに栄養豊富な納豆を食べさせようと、鳥取県中部の栄養士が考えた料理です。今では東部や西部の給食でも食べられ、人気メニューの一つになっています。
10	水	小型 コップ パン	○	トマトミートオムレツ 赤かぶとフロッコリーのサラダ カレーうどん	たまご ツナ ぶた肉	牛乳	フロッコリー にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ おなかぶ ごぼう はくさい しめじ	パン うどん	ドレッシング 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にすることはありません。今日はカレーうどんにしました。旬の白菜をたっぷり使ったつくりです。
11	木	ごはん	○	たらのフライ ひじきサラダ ごまみそ豆乳汁	たら とり肉 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 ひじき	フロッコリー にんじん	きゃべつ はくさい 白ねぎ レモン	米 小麦粉 さとう パン粉 さといも	油 オリーブ油 ごま	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。
12	金	ごはん	○	こめこしょうまい おかがあえ 八宝菜	ぶた肉 かつおぶし あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ きゃべつ だいこん にんにく しょうが だれのこ きくらげ 白ねぎ	米 こめこ さとう でんぷん	ごま油	冬場の白菜の栽培では、寒さで凍ってしまいうのを防ぐため、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大切にいただきます。
15	月	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル かぶのあったかスープ	とり肉 ベーコン あつあげ	牛乳	ごまつな にんじん	もやし かぶ だれのこ しいたけ 白ねぎ しょうが にんにく	米 さとう でんぷん はるさめ	ごま ごま油	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、春の七草の一つでもあります。かぶならではの優しい味わいを体感してください。
16	火	どんどろけ ごはん	○	(ごはんの具) げんまい入りとりつくね かす汁 りんご	とうふ 油あげ とり肉 ぶた肉 みそ はまち	牛乳	にんじん 青ねぎ	白ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん りんご	米 パン粉 さといも	ごま油	鳥取県の郷土料理である「どんどろけごはん」は、具の豆腐をゆめる音が、まるで雪おこしのカマサ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。
17	水	米粉 パン	○	とうふちくわのカップやき 花野菜のマリネ ミネストローネ	とうふちくわ 大豆 ハム とり肉	牛乳 チーズ	フロッコリー トマト にんじん	たまねぎ えだまめ カリフラワー だいこん とうもろこし にんにく きゃべつ	こめこパン さとう じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	フロッコリーやカリフラワーなど、花のつぼみを食べる「花野菜」は、温かいと収穫後もどんだん花が開いていくので、寒い季節ほど鮮度が保たれ、おいしく食べることができま。
18	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため だいこんサラダ とうふとわかめのスープ	ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが しめじ もやし 白ねぎ	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ドレッシング	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。
19	金	ごはん	○	はまちのたつたあげ ちくさあえ さつま汁	はまち ハム とり肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが えのきたけ だいこん きゃべつ ごぼう こんにゃく 白ねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	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いませんか？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。
22	月	ごはん	○	さばのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮 もずくスープ	さば みそ とり肉 ちくわ	牛乳 もずく	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	ゆず じゃがいも こんにゃく えだまめ しょうが きゃべつ	米 でんぷん さとう		今日は1年で最も夜が長い日「冬至」です。日本では冬至の日に、かぼちゃや「ん」のつく食べ物を食べる習慣があります。みなさんは、ゆず湯に入りますか？
23	火	ごはん	○	もみの木ハンバーグ フロッコリーとチーズのサラダ 冬野菜のコンソメスープ クリスマスデザート	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	フロッコリー パプリカ にんじん	きゃべつ とうもろこし 白ねぎ はくさい カリフラワー たまねぎ	米 さとう カップデザート	ドレッシング	一足早いクリスマス献立です。みんなで楽しくおいしく食べて、2学期の給食のしめくくりをしましょう。冬休みも元気に過ごしてくださいね。

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。(入荷状況により産地が変わることがあります。)