

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						栄養価					献立についてのメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる (鉄)		体の調子を整える (糖)		熱や力のもとになる (質)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
14	月	コッペパン		鉄板焼きオムレツ	キャロットポタージュ キャベツのソテー	りんご	たまご とうふ さかなソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	えのきたけ しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ りんご スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	小学校 646 中学校 789	小学校 25.8 中学校 30.8	小学校 23.2 中学校 27.3	小学校 382 中学校 420	小学校 3.1 中学校 3.6	種実類	●りんごについて・・・ヨーロッパのことわざで「1日1個のりんごで医者知らず」とあるように、りんごは体に良いといわれています。今日のりんごは、佐治町産のふじりんごです。
15	火	ご飯		ポークしゅうまい	なめこのスープ 五目ビーフン炒め	緑黄色野菜	ぶたにく とうふ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なめこ だいこん しろねぎ もやし たけのこ	ごはん こむぎこ ビーフン	ごまあぶら	611 704	22.8 25.2	18.6 19.6	308 327	2.4 2.7		●なめこについて・・・ヌルヌルとしたなめこの食感、ムチンという成分によるもので、胃や腸の粘膜を守り、お腹の調子を整える働きがあります。給食では、八頭町産のなめこを使っています。
16	水	ご飯		ささみのフライ	かぶのコンソメ煮 さつまいものサラダ	魚介類	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	かぶ たまねぎ はくさい えだまめ スイートコーン	ごはん こむぎこ パンこ さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ	798 -	29.5 -	28.2 -	312 -	2.4 -		●かぶについて・・・春の七草にうたわれる「すすな」が「かぶ」であることからわかるように、日本で昔から食べられてきた野菜です。今が旬の冬野菜です。
17	木	きのこご飯		ますの塩焼き	ながいものみそ汁 切干大根ののり酢和え	肉類	あぶらあげ ます みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	きのこミックス えだまめ えのきたけ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん さとう ながいも		635 -	28.1 -	19.9 -	357 -	3.0 -		●ながいもについて・・・鳥取県中部の砂丘地帯で栽培されている「砂丘ながいも」は、表面がきれいでまっすぐ長いのが特徴です。食物繊維が多く、いも類ではめずらしく、生で食べられます。
18	金	食育の日献立 玄米ご飯		かれのいから揚げ	いもこん汁 こまつなの煮びたし	乳製品	ほしかれい とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ しめじ はくさい	げんまい ごはん こむぎこ でんぶ さといも さとう	あぶら	593 685	26.2 28.8	16.9 17.5	330 353	2.2 2.5		●食育の日献立について・・・毎月19日は食育の日です。今月は、子どもたちにも人気の「かれのいから揚げ」や鳥取藩の郷土料理である「いもこん汁」を取り入れました。
21	月	きなこ揚げパン		チキンのハーブ焼き	ミネストローネ もみの木サラダ	果物	きなこ とりにく ぶたにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも クリスマスデザート	あぶら	704 873	29.4 35.4	28.6 34.3	359 382	2.5 3.4		●クリスマス献立について・・・キリスト教のお祭りですが、日本でも欠かすことのできない行事になりました。もみの木のクリスマスツリーを飾り、チキンやクリスマスケーキを食べます。
22	火	ご飯		さばのゆずみそかけ	冬野菜の白玉汁 かぼちゃのそぼろ煮	海そう類	さば みそ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ゆず だいこん はくさい しいたけ しろねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん でんぶ こむぎこ さとう しらたまもち	あぶら	738 891	29.1 34.6	24.2 28.4	307 327	2.5 2.9		●冬至献立について・・・冬至にちなみ、鳥取県産のさばにゆずの果汁入りのみそだれをかけた「さばのゆずみそかけ」と、鳥取県産のかぼちゃと合挽き肉を使った「かぼちゃのそぼろ煮」です。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 \* 智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。 \* 毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です！口座の残高確認はお済みですか？(学校給食協議会事務局)

### 冬至

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。そうすることにより、風邪などの病気になるいわれています。

### バランスの良い食事と規則正しい生活で、楽しい冬休みを！

\* 冬休みを元気に楽しく過ごすために、次のようなことができているか☑チェックしてみましょう。\*

- 朝は早く起き、夜は早めに布団に入り、睡眠をしっかりとるようにしている。
- 朝ごはんをしっかり食べ、1日3回の食事を時間を決めて食べている。
- 栄養のバランスを考え、偏った食事にならないよう気をつけている。
- 食事の準備や片づけなどの手伝いをしている。
- できるだけ家族と一緒に食事をするようにしている。

\* いくつ☑チェックができましたか？全てに☑がつくと良いですね。\*

### おせち

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に神様にお供えた料理のことを言いましたが、今では正月のみに作られるようになりました。黒豆には「まめに暮らせるように」、数の子は「子孫繁栄」、田作りは「五穀豊穰」、えびは「長寿」、たたきごぼうは「豊年と息災」などの願いが込められています。

～ 伝統的な行事食をこれからも受け継いでいきましょう～