2021 12月 献立予定表

今月のめあて

バランスの良い食事をしよう

食事の前はしっかり手を洗い、
ノロウィルスを予防しよう！

智頭町立学校給食センター
担当　上田

	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・血をつくる（赤）第1群	第2群	体の調子を整える（緑）第3群	第4群	熱や力のもとになる（黄）第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとって欠しい食品	献立についてのメッセージ
	1	水	ご飯		豆腐ちくわの磯辺揚げ	いもこん鍋 ブロっこんぶ		とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん ブロッコリー キャベツ	こんにゃく だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さといも	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 671 中学校 835	小学校 26.5 中学校 31.5	小学校 22.1 中学校 25.1	小学校 350 中学校 376	小学校 2.6 中学校 3.1	魚介類	●豆腐ちくわについて・・・昔、貧しかった鳥取藩の人々が知恵を出し合って考え、受け継がれてきた鳥取県の郷土食です。豆腐と魚のすり身を７：３の割合で入れて作られます。
小６欠食	2	木	ご飯		若鶏肉の白ねぎだれかけ	呉汁 ヤーコンのきんぴら		ご　さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こんにゃく えのきたけ	しろねぎ ヤーコン しょうが はくさい　だいこん	ごはん さとう	ごまあぶら	645 804	27.3 32.4	21.2 24.0	319 338	2.1 2.4	海そう類	●呉汁について・・・大豆を水に浸してすりつぶしたものを“呉”といい、呉が入ったみそ汁を“呉汁”といいます。全国各地に郷土料理として伝わっていて、智頭町でも昔から食べられてきました。
	3	金	★日本全国イッテQ食～北海道～★ 麦ご飯		鮭ザンギ	スープカレー 海鮮サラダ		さけ とりにく たこ　いか	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト	にんにく　キャベツ たまねぎ　きゅうり しめじ　りんご スイートコーン	ごはん　むぎ じゃがいも でんぷん こめこ	あぶら ドレッシング	703 873	27.1 32.1	22.8 26.0	352 378	1.8 2.1	豆・豆製品	今月は・・・北海道
	6	月	大山の恵みコッペパン		チリコンカン	白ねぎのポタージュ だいこんサラダ	花御所柿	みずにだいず ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ キャベツ	だいこん しろねぎ　かき エリンギ　たまねぎ スイートコーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	616 712	23.9 27.3	21.6 24.3	376 406	3.3 4.0	海そう類	「日本全国イッテQ食！」最終回は、「北海道」を取り上げ、道内に伝わる郷土料理や特産品を紹介します！北海道は豊富な海の幸に加え、じゃがいもやにんじんなどといった農産物も日本有数の産地として有名です。北海道で有名な「札幌ラーメン」に次ぐ名物料理として「スープカレー」があります。札幌の喫茶店で出された薬膳スープにカレーの味を付けて出されたのがはじまりといわれていて、だしのうま味がきいているのが特徴です。
	7	火	ご飯		はまちのしょうが焼き	中華えび団子スープ 大学いも		はまち えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい	ごはん さつまいも さとう はるさめ	あぶら くろいりごま	760 941	25.8 30.6	24.5 28.0	309 326	2.0 2.4	緑黄色野菜	
	8	水	八日吹き献立 麦ご飯		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	肉じゃが らっきょう和え		とうふ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな こんにゃく	らっきょう たまねぎ　キャベツ しょうが グリンピース	ごはん　むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	778 963	27.8 32.9	24.7 28.2	397 431	2.4 2.9	海そう類	●八日吹きについて・・・鳥取県では、１２月８日は「うそつきとうふ」「うそ払い」などと言われ、この日に豆腐を食べると１年についたうそが全部消えるという言い伝えがあります。
小学校中止	9	木	ご飯		さばのゆずみそ焼き	あごちくわのすまし汁 ひじきの炒り煮		さば あごちくわ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こんにゃく	ゆず たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん やきふ さとう	あぶら	－ 762	－ 32.8	－ 20.3	－ 373	－ 3.3	緑黄色野菜	●衛生管理に気をつけましょう・・・ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期です。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。
	10	金	ご飯		白ねぎのまさご揚げ	みそけんちん汁 カリフラワーのごま和え		とうふ みそ とりひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー ごぼう　キャベツ	しろねぎ カリフラワー えのきたけ はくさい	ごはん　さとう ながいも でんぷん さといも	ごま あぶら	－ 786	－ 30.3	－ 26.8	－ 398	－ 2.2	小魚	●里いもについて・・・山でとれる「山いも」に対し、里でとれるいもであることから「里いも」と名付けられました。日本に伝わったのは、米の栽培が始まる前の縄文時代で、とても歴史のある食べ物です。
	13	月	大山の恵みきなこ揚げパン		肉団子	冬野菜のポトフ ほうれんそうのツナ炒め		きなこ まぐろみずに にくだんご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	だいこん しめじ キャベツ えのきたけ	パン さとう さつまいも	あぶら	651 753	26.4 30.3	27.4 31.3	400 434	3.0 3.6	海そう類	●きなこ揚げパンについて・・・きなこ揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペパンを給食センターで揚げて、ひとつずつ丁寧にきなこをまぶして手作りしています。
	14	火	ご飯		厚焼きたまごのきのこあんかけ	だいこんの中華スープ スタミナ納豆		たまご なっとう とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが しろねぎ	だいこん きくらげ　にんにく ほししいたけ スイートコーン	ごはん さとう でんぷん ビーフン	ごまあぶら	652 812	29.2 34.7	23.0 26.1	311 329	2.7 3.2	小魚	●スタミナ納豆について・・・鳥取県内で誕生した給食メニューとして有名なスタミナ納豆は、味付けした鶏ミンチと挽き割り納豆に、ねぎ、にんにく、しょうがなどを加えて作ります。

※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。

2021 12月 献立予定表

今月のめあて

バランスの良い食事をしよう

食事の前はしっかり手を洗い、

智頭町立学校給食センター
担当　上田

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・血をつくる（赤）第1群	第2群	体の調子を整える（緑）第3群	第4群	熱や力のもとになる（黄）第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとって欠しい食品	献立についてのメッセージ
15	水	ご飯		いわしフライ	かぼちゃの豆乳みそ汁 だいこんのカレーそぼろ煮		いわし みそ とうにゅう ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ えだまめ しろねぎ	だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう	あぶら	小学校 789 中学校 976	小学校 30.7 中学校 36.4	小学校 25.0 中学校 28.6	小学校 352 中学校 378	小学校 3.3 中学校 3.9	海そう類	●いわしについて・・・いわしは青背の魚で、ＥＰＡやＤＨＡといった成分が脂の中に多く含まれていて、血液の流れを良くしたり、頭のはたらきを活発にしたりする効果があります。
16	木	ちづ鹿肉献立 麦ご飯		ちづ鹿肉のドライカレー	きのこスープ ビーンズサラダ		しかにくミンチ みずにだいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト はくさい　きゅうり ほししいたけ	たまねぎ グリンピース しょうが　えだまえ にんにく　なめこ	ごはん　むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	666 829	27.0 32.1	22.3 25.4	339 363	2.8 3.4	小魚	～ちづ鹿肉を使った献立～ 今日は鹿肉のミンチを使った人気No.１メニューの「ドライカレー」にしました。鹿肉には他の肉類と比べて、成長期に欠かせない鉄分を豊富に含んでいます。
17	金	食育の日献立 ご飯		ほんもろことさといもの揚げ煮	かす汁 もやしとキャベツの甘酢和え		ほんもろこ あぶらあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	もやし キャベツ だいこん はくさい	ごはん さけかす さとう　でんぷん さといも	あぶら	608 759	22.0 26.0	16.5 18.3	483 535	2.5 2.9	緑黄色野菜	●かす汁について・・・諏訪酒造さんの酒かすを使ったかす汁です。寒い季節にぴったりの体があたたまる汁物です。
20	月	大山の恵み小型コッペパン		しゅうまい	海鮮白ねぎ塩焼きそば ごぼう大豆	りんご	ぶたにく だいず いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ	りんご ごぼう キャベツ たまねぎ	パン　さとう しゅうまいのかわ でんぷん ちゅうかめん	あぶら	699 812	27.7 31.9	24.5 27.8	325 345	3.3 4.0	緑黄色野菜	●りんごについて・・・ヨーロッパのことわざに「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。
21	火	★☆クリスマス献立☆★ チキンライス		星のコロッケ	キラキラ星スープ もみの木サラダ	クリスマスデザート	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン グリンピース キャベツ	ごはん　さとう じゃがいも こめこマカロニ クリスマスデザート	あぶら	778 963	21.0 24.8	28.0 32.2	345 369	3.0 3.6	魚介類	●クリスマス献立について・・・一足早いクリスマス献立です。ブロッコリーをもみの木に見立てたサラダや、星の形を献立の中にちりばめています。
中欠・給食最終日 22	水	★冬至献立★ ご飯		黒豆がんものきぬ煮	かぼちゃのみそ汁 はくさいのゆず香和え		くろまめ みそ がんも あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ もやし	はくさい ゆず しろねぎ はくさい	ごはん さといも さとう		587 —	21.2 —	17.0 —	310 —	2.3 —	海そう類	●冬至献立について・・・冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪などの病気にならないと言われています。冬至にちなみ、地元のかぼちゃを使ったみそ汁にしました。

※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。

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

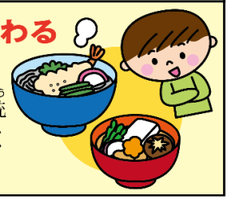
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



年末年始には、クリスマス、大晦日、お正月といった、家族で食卓を囲む行事がたくさんあります。冬休みの機会に積極的に参加して、伝統的な行事食を体験しましょう。そのためにも、インフルエンザや風邪、ノロウイルスなどの感染症をしっかり予防して、寒い冬を元気に過ごしましょう。

冬至と食べ物

冬至は、１年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。