2023 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

智頭町立学校給食センター
担当　山本

お知らせ	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・歯をつくる（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	家庭でとってほしい食品
-	1	金	ご飯		信田煮	雪見汁 ヤーコンサラダ		とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ	だいこん ヤーコン はくさい なめこ ごぼう	こめ さとう でんぷん さといも	ごまドレッシング	小学校 699 中学校 868	小学校 23.9 中学校 28.8	小学校 27.3 中学校 31.3	小学校 310 中学校 327	小学校 2.6 中学校 3.1	海そう類
-	2	月	麦ご飯		若鶏肉の甘酢かけ	えびボールスープ マーボーきのこ		とりにく えび ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ しめじ しいたけ	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	719 892	29.0 34.5	26.1 29.9	290 304	2.9 3.4	小魚
小学校中止	5	火	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 いか かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	しろねぎ たまねぎ ごぼう りんご	パン こむぎこ でんぷん	あぶら	－ 749	－ 31.2	－ 16.0	－ 409	－ 3.3	緑黄色野菜
	6	水	ご飯		鉄板たまご焼き	はくさいのみそ汁 切干大根の含め煮		たまご ぎょにくソーセージ とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん はくさい	しいたけ だいこん えだまめ えのきたけ	こめ さとう		－ 812	－ 31.9	－ 27.8	－ 345	－ 3.9	種実類
-	7	木	ご飯		厚揚げのみそ炒め	春雨ときくらげのスープ だいこんサラダ		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ スイートコーン	きくらげ だいこん たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	606 757	24.2 28.7	18.5 20.8	316 335	2.9 3.3	いも類
-	8	金	八日吹き献立 押し麦ご飯		かみかみ献立 あじフライ	豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		あじ とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ たけのこ えだまめ	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら	709 881	29.9 35.5	23.7 27.0	404 441	2.1 3.4	果物
-	11	月	★日本全国イッテQ食～青森県～★ ご飯		若鶏肉の南部焼き	せんべい汁 煮あえっこ		とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ だいこん	しょうが はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ かやきせんべい さとう	ごま	654 815	26.3 31.1	20.0 22.6	308 326	3.0 2.4	緑黄色野菜
-	12	火	きなこ揚げパン		肉団子	冬野菜のポトフ ほうれんそうのソテー		ぶたにく とりにく きなこ ウインナー まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	だいこん たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	パン さとう	あぶら	683 792	26.0 29.8	30.9 35.6	399 434	2.5 3.5	海そう類
-	13	水	ご飯		さばのゆずみそ焼き	かす汁 ヤーコンのきんぴら		さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	ゆず だいこん はくさい ごぼう ヤーコン こんにゃく	こめ さけかす さとう	ごまあぶら	631 787	26.8 31.8	20.4 23.1	303 320	3.5 2.9	緑黄色野菜
-	14	木	ちづ鹿肉献立 麦ご飯		ちづ鹿肉と砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ （我が家の自慢料理優秀賞受賞メニューです！）	わかめのみそ汁 スイートポテトサラダ		しかにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さつまいも やきふ さとう	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	734 910	23.2 27.5	24.2 27.6	316 335	2.4 4.1	魚介類

献立についてのメッセージ

●雪見汁について
だいこんおろしを雪に見立てた汁物です。だいこんは上の部分のほうが辛みが少ないため、だいこんおろしなど、生で食べるのに適しています。

★☆★　きゅうメールについて　★☆★
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。
右のＱＲコードからもお入りいただけます。

●白ねぎについて
白ねぎは冬が旬ですが、鳥取県では栽培する品種を多くして、1年中食べることができるように工夫されているそうです。給食では、智頭町産の甘い白ねぎを使用しています。

●はくさいについて
冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。

●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。

●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。

今月は・・・
青森県

「日本全国イッテQ食！」今年度の最終回は「青森県」を取り上げ、県内に伝わる郷土料理や特産品を紹介します！
青森県の南部地方では、冷たい風（やませ）の影響で米が育ちにくいため、粉ものや種実から栄養を摂る食文化が生まれました。せんべい汁に入っている南部せんべい（かやきせんべい）は小麦粉からつくります。汁に入れて煮込むことでもちもちとした食感になり、寒い冬に体を温めてくれます。南部焼きの南部とは、ごまを衣にした料理のことを言います。

◇我が家の自慢料理コンクール優秀賞受賞作品◇
智頭中学校1年福安優莉さんの自慢料理です。優秀賞を受賞したこの料理は地元の食材を多く使い、鹿肉やらっきょうが苦手な人でも食べやすいよう甘辛い味付けにしたのが特徴です。

※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。

2023 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**

智頭町立学校給食センター
担当　山本

お知らせ	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・歯をつくる（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	家庭でとってほしい食品	献立についてのメッセージ
-	15	金	ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	さつまいものみそ汁 こまつなの煮びたし		ちくわ まぐろみずに あぶらあげ みそ　さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ねぎ こまつな	たまねぎ えだまめ えのきたけ はくさい　しめじ	こめ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	小学校 601 中学校 750	小学校 21.3 中学校 25.2	小学校 17.9 中学校 19.7	小学校 343 中学校 367	小学校 2.8 中学校 2.8	海そう類	●さつまいもについて 9月から11月にかけて収穫の時期をむかえます。体のエネルギーのもとになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物繊維を多く含みます。地元でとれたさつまいもです。
中学校中止	18	月	かみかみ献立 ご飯		鉄板たまご焼き	はくさいのみそ汁 切干大根の含め煮		たまご ぎょにくソーセージ とうふ　あぶらあげ みそ　さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ さやいんげん はくさい	しいたけ だいこん えだまめ えのきたけ	こめ さとう		600 –	26.3 –	14.5 –	378 –	3.3 –	種実類	食事の前はしっかり手を洗い、感染症を予防しましょう！
中学校中止	19	火	食育の日献立 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 いか かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	しろねぎ たまねぎ ごぼう りんご	パン こむぎこ でんぷん	あぶら	699 –	27.7 –	24.5 –	325 –	2.0 –	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。
-	20	水	★冬至献立★ ご飯		かぼちゃひき肉フライ	あごちくわのすまし汁 はくさいのゆず香和え		ぶたにく あごちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい もやし　ゆず	こめ さとう やきふ パンこ	あぶら	588 735	18.5 21.8	17.9 20.0	291 305	2.6 2.4	小魚	●冬至献立について 12月22日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪などの病気になりにくいと言われています。冬至にちなみ、かぼちゃやゆずを使った献立にしました。
小学校最終日	21	木	★☆クリスマス献立☆★ チキンライス		白身魚のパン粉焼き	もみの木スープ コールスロー	クリスマスデザート	とりにく ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー バジル	スイートコーン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ　ドレッシング じゃがいも クリスマスデザート パンこ	あぶら	639 797	21.4 25.3	21.5 24.4	361 389	2.7 3.0	根菜類	●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スープや、カップデザートを計画しました。
給食最終日	22	金	発芽玄米ご飯		えびカツ	かきたま汁 だいこんのみそ煮		えび たまご みそ　とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ しろねぎ	たまねぎ えのきたけ きくらげ だいこん	こめ はつがげんまい パンこ さとう	あぶら	– 777	– 27.2	– 22.5	– 338	– 2.3	海そう類	

※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。

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。

副菜　主菜　主食　汁物

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。

元気！

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

なんきん

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。

にんじん　れんこん　ぎんなん　きんかん

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。