

2022 12月 献立予定表

今日のめあて

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 | | | | | | 栄養価 | | | | | 献立についてのメッセージ | |
|-------|---|----------------|--------|-----------------------|--------------------------|------|--------------------------------------|---------------|--|---|---|-------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|--|
| | | | | | | | 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | 体の調子を整える(緑) | | 熱や力のもとになる(黄) | | 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 | | |
| 1 | 木 | ご飯 | | 若鶏肉のごまみそ焼き | 雪見汁 ひじきの炒り煮 | | とりにく みそ ぶたにく ちくわ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん しろねぎ | だいこん こんにやく はくさい なめこ | ごはん さとう でんぶん ごぼう | ごま あぶら | 小学校 638 中学校 796 | 小学校 26.5 中学校 31.4 | 小学校 20.6 中学校 23.3 | 小学校 345 中学校 369 | 小学校 2.8 中学校 3.3 | いも類 | ●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。 |
| 2 | 金 | ご飯 | | はまちの竜田揚げ | 中華えび団子スープ スイートポテトサラダ | | はまち えび さかなすみり | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | しょうが たまねぎ はくさい ほしぶどう | ごはん さとう でんぶん さつまいも はるさめ | あぶら たまごなしマヨネーズ | 699 868 | 26.3 31.2 | 24.4 27.8 | 303 319 | 2.3 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。 |
| 5 | 月 | ご飯 | | 白ねぎのまさご揚げ | 肉じゃがさつま らっきょう和え | | とりひきにく とうふ ぶたにく さつまあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん こまつな キャベツ | しろねぎ たまねぎ こんにやく らっきょう | ごはん でんぶん ながいも さとう さつまいも じゃがいも | あぶら | 717 890 | 27.7 32.9 | 22.6 25.7 | 337 360 | 2.5 2.9 | 魚介類 | ●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。 |
| 6 | 火 | 大山の恵み コッペパン | | チリコンカン | 白ねぎのポターージュ だいこんサラダ | 花御所柿 | みずくだいず ぶたひきにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ えだまめ スイートコーン キャベツ かき | しろねぎ だいこん エリンギ たまねぎ | パン さとう さつまいも | あぶら | 612 707 | 24.8 28.4 | 23.2 26.2 | 415 453 | 3.2 3.8 | 海そう類 | ●花御所柿について・・・花御所柿は、230年以上の歴史がある甘柿で、上品な甘さから「日本一の甘柿」ともいわれています。メロンのような果肉と果汁の多さが特徴の柿です。 |
| 7 | 水 | ご飯 | | 鶏肉のミックス揚げ | かす汁 もやしとキャベツの 甘酢和え | | とりにく あぶらあげ みそ ポークハム | ぎゅうにゅう | にんじん キャベツ もやし しょうが はくさい | ごぼう ごぼう しょうが だいこん | ごはん さとう さといも さつまいも でんぶん | あぶら | 665 828 | 25.3 29.9 | 19.4 21.8 | 312 330 | 2.5 3.0 | 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。 |
| 小学校中止 | 8 | 木 | 八日吹き献立 | さばのゆずみそ焼き | 豆腐のすまし汁 スタミナ納豆 | | さば みそ とりひきにく なっとう とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ にんにく しょうが | ゆず たまねぎ えのきだけ しろねぎ | ごはん さとう | ごまあぶら | - 863 | - 40.0 | - 29.3 | - 328 | - 3.4 | いも類 | ●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。 |
| | 9 | 金 | ご飯 | 手作りハンバーグの きのこソースがけ | いもこん鍋 ブロッこんぶ | | ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ たまご とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん ブロッコリー たまねぎ しろねぎ ごぼう しめじ | キャベツ エリンギ こんにやく だいこん | ごはん さといも パンこ さとう | ごま ごまあぶら | - 794 | - 31.4 | - 21.2 | - 341 | - 2.1 | 魚介類 | ●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。 |
| 12 | 月 | ご飯 | | あじフライ | ひつつみ汁 こまつなの煮びたし | | あじ とりにく ひらてん みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ねぎ | だいこん なめこ ごぼう はくさい しめじ | ごはん パンこ ひつつみ さとう | あぶら | 625 781 | 26.4 31.2 | 18.5 20.8 | 356 383 | 2.8 3.3 | 海そう類 | ●ひつつみ汁について・・・若手県の郷土料理のひとつで、水で小麦粉こねて生地をちぎって煮込むことから「ひつつみ汁」と言われるようになりました。寒い時期にあたたまる一品です。 |
| 13 | 火 | 小型 米粉パン | | しゅうまい | 海鮮白ねぎ塩焼きそば ごぼう大豆 | りんご | ぶたひきにく だいず ぶたにく いか かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん りんご ごぼう キャベツ しろねぎ | りんご ごぼう キャベツ たまねぎ | こめこパン しゅうまいのかわ ちゅうかめん でんぶん さとう | あぶら | 673 780 | 29.3 33.8 | 24.3 27.6 | 320 338 | 3.4 4.0 | 緑黄色野菜 | ●りんごについて・・・ヨーロッパのことわざ「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。 |
| 14 | 水 | ちづ鹿肉献立 | | ちづ鹿肉の ドライカレー | きのこスープ ビーンズサラダ | | しかミンチ とうふ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん ほししいたけ きくらげ はくさい | たまねぎ えだまめ グリーンピース しょうが にんにく きゅうり | ごはん ドレッシング | あぶら | 740 917 | 22.9 27.1 | 26.0 29.7 | 311 329 | 3.6 4.3 | 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」です。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。 |

※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。



食事前はしっかり手を洗い、

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | その他 | 食べもののはたらき | | | | | | 栄養価 | | | | | 献立についてのメッセージ |
|-------|----|----|---------|-------------------|--------------------------|---|------------------|--|---|---|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|---|--------------|
| | | | | | | | 血・筋肉・骨・血をつくる (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 | |
| 中学校中止 | 15 | 木 | ご飯 | 鉄板たまご焼き | だいこんの中華スープ スタミナ納豆 | 魚肉ソーセージ たまご なっとう とうふ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ねぎ スイートコーン しろねぎ | えのきたけ えだまめ だいこん にんにく ほししいたけ | ごはん さとう | ごまあぶら | 小学校 656 | 小学校 32.7 | 小学校 22.2 | 小学校 342 | 小学校 2.7 | イ 日本全国 ッテQ給食! 今月は・・・ とちぎけん 栃木県 | |
| | 16 | 金 | ご飯 | 手作りハンバーグのきのこソースかけ | いもこん鍋 ブロッコリー | ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ たまご とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん ブロッコリー たまねぎ しろねぎ ごぼう しめじ だいこん | キャベツ エリンギ こんにゃく さとう | ごはん さといも パンこ さとう | ごまあぶら | 小学校 637 | 小学校 26.5 | 小学校 18.8 | 小学校 321 | 小学校 1.8 | | |
| | 19 | 月 | ご飯 | ジャンボ餃子 | ゆばのスープ かんぴょうのきんぴら | ぶたひきにく ゆば かまぼこ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ さやいんげん | かんぴょう はくさい ごぼう | ごはん ぎょうざのかわ さとう | ごまあぶら あぶら | 小学校 652 | 小学校 20.4 | 小学校 21.7 | 小学校 313 | 小学校 1.8 | | |
| | 20 | 火 | きなこ揚げパン | 肉団子 | 冬野菜のポトフ ほうれんそうのツナ炒め | きなこ にくだんご 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 キャベツ えのきたけ しめじ | パン さとう さつまいも | あぶら | 小学校 651 | 小学校 26.4 | 小学校 27.4 | 小学校 400 | 小学校 3.0 | | |
| 給食最終日 | 21 | 水 | チキンライス | 星のコロッケ | きらきら星のスープ もみの木サラダ | とりにく ぶたひきにく 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 | スイートコーン グリーンピース たまねぎ キャベツ | ごはん じゃがいも クリスマスデザート パンこ やきふ | ドレッシング | 小学校 752 | 小学校 19.6 | 小学校 27.5 | 小学校 358 | 小学校 2.9 | | |
| | 22 | 木 | ご飯 | さばの塩こうじ焼き | かぼちゃの豆乳みそ汁 はくさいのゆず香和え | とりにく ぶたひきにく ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ もやし しろねぎ | はくさい ゆず だいこん えのきたけ | ごはん しおこうじ さとう | 小学校 585 | 小学校 22.9 | 小学校 16.2 | 小学校 289 | 小学校 2.4 | | | |

※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あります。

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。この日を中心に、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。



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と予防して、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。この日を中心に、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。