

2025

12月

献立予定表

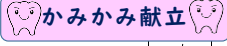


今月のめあて

寒さに負けない食事をしよう



智頭町立学校給食センター
担当 花木

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						栄養価					家庭でとってほしい食品	 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	月	ご飯		黒豆がんと煮	かぶのみそ汁 しらす和え		くろまめがんとあぶらあげみそ	ぎゅうにゅうしらすぼし	にんじんねぎこまつな	かぶしめじたけキャベツ もやしゆず	こめさとう		小学校 546 中学校 664	小学校 22.1 中学校 24.7	小学校 16.5 中学校 17.1	小学校 402 中学校 430	小学校 1.9 中学校 2.3	魚介類	 日本全国イッテQ給食! 今月は... みや ざき けん 宮崎県
	2	火	大山の恵みコッペパン		さわらのパン粉焼き	ミネストローネ ビーンズサラダ		さわら ウインナー だいず いんげんまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじたけ キャベツ コーン	パン パンこ さとう	あぶら	591 724	27.6 33.4	22.2 26.0	320 344	2.7 3.2	乳製品	「日本全国イッテQ食!」今年度の最終回は「宮崎県」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! 温暖で日照時間が長い宮崎県は、稲作や野菜や果物の栽培が盛んです。「チキン南蛮」は、最初は、「鶏唐揚げ甘酢漬け」と呼ばれる料理でしたが、タルタルソースをかける料理に変化していったようです。
	3	水	★日本全国イッテQ食 宮崎県～★ ご飯		チキン南蛮	ざぶ汁 まだか漬け		とりにく さつまあげ するめいか だいず あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ しょうが きりぼしだいこん	らっきょう だいこん しろねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ	719 892	27.6 32.8	27.2 31.2	333 351	2.4 2.8	種実類	
	4	木	ご飯		秋鮭の塩こうじ焼き	もずく汁 大学いも		さけ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ しおこうじ さつまいも	あぶら さとう くらごま	630 777	23.4 28.1	14.8 16.3	297 309	1.9 2.1	肉類	☆☆☆ 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コードからお入りいただけます。 
	5	金	ご飯		ハンバーグの和風おろしソース	みそ汁 きんぴらごぼう		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ヤーコン ごぼう	だいこん たまねぎ しめじたけ しろねぎ	こめ パンこ さとう こんにゃく さつまいも	ごまあぶら	622 768	23.5 27.2	18.7 20.7	398 435	1.7 2.1	海そう類	●ヤーコンについて・・・見た目はさつまいもに似ていますが、食感は大根や梨のようにシャキシャキしています。オリゴ糖を多く含んでいるので、甘みがあり、おなかの調子を良くします。
	8	月	 かみかみ献立 	麦ご飯	オープンオムレツ	ポークカレー らっきょうサラダ		たまご おさかなソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう きゅうり	たまねぎ しめじたけ にんにく なし らっきょう キャベツ	こめ むぎ さつまいも カレールウ さとう	あぶら	710 872	23.5 27.5	19.7 22.4	395 437	2.7 3.5	豆・豆製品	●らっきょうについて・・・鳥取県のらっきょう栽培には歴史があり、そのシャキシャキとした歯ごたえの良さがおいしく、全国的にも有名です。鳥取市福部町や北栄町の砂丘地帯で作られています。
	9	火	大山の恵みコッペパン		鶏肉の照り焼き	コンソメスープ マカロニソテー		とりにく 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	たまねぎ しょうが しめじたけ	パン さとう じゃがいも マカロニ		568 692	24.4 29.1	20.8 24.2	284 301	3.0 3.7	海そう類	●ブロッコリーについて・・・秋から、冬が旬の野菜で、ビタミン・ミネラル・食物せんいが豊富です。花の部分を食べるので、花野菜とも呼ばれます。
	10	水	どんどうけめし		さばの磯辺揚げ	さといものみそ汁 大根なます		とうふ あぶらあげ さば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおさ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん さといも さとう	あぶら	648 753	24.8 28.8	18.2 30.7	432 465	2.3 2.8	緑黄色野菜	●どんどうけめしについて・・・鳥取県の東部から中部地域の郷土料理で、豆腐を油で炒めたときの音を「雷」の音に似ているということでその名が付けました。「どんどうけ」は、鳥取の方言で、かみなりのことを言います。
小学校中止	11	木	さつまいもご飯		ちくわのツナマヨ焼き	わかめのみそ汁 大豆の含め煮		ちくわ まぐろのスープに みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ いんげん なめこ	たまねぎ コーン ごぼう ほししいたけ	こめ さつまいも さとう ふ こんにゃく	たまごめきマヨネーズ	— 724	— 26.4	— 23.7	— 420	— 3.5	乳製品	●さつまいもについて・・・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を使用しました。
	12	金	ご飯		手作り さつまいもコロッケ	かきたま汁 野菜ソテー		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ コーン キャベツ もやし きくらげ	こめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	— 852	— 22.9	— 25.0	— 341	— 2.6	豆・豆製品	●寒さに負けないからだをつくりましょう。 かぜ予防には、丈夫な体を作るたんぱく質、免疫力を高めるビタミンを含む食べ物を組み合わせて食べましょう。旬の野菜や果物を食事に取り入れるのをおすすめします。

※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。

2025

12月

献立予定表



今月のめあて

寒さに負けない食事をしよう



智頭町立学校給食センター
担当 花木

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						栄養価					家庭でとってほしい食品	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		
中学校中止	15	月	ご飯		肉団子の野菜あんかけ	白ねぎシチュー フルーツミックス		にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ パインかん ももかん	たまねぎ きくらげ しろねぎ しめじたけ	こめ さとう こむぎこ さつまいも あんにんどうふ	あぶら	小学校 663	小学校 19.3	小学校 19.2	小学校 379	小学校 1.3	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。
	16	火	大山の恵み 小型 コッペパン		いかフライ	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ		いか しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト きゅうり コーン	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	こがたパン こむぎこ スパゲッティ さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	796	34.5	20.5	347	3.3	海そう類	●衛生管理に気をつけましょうその1 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、身の回りの衛生を保ちましょう。
	17	水	ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	わかめのみそ汁 大豆の含め煮		ちくわ まぐろのスープに みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ いんげん なめこ	たまねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さとう ふ こんにゃく	たまごめきマヨネーズ	612	23.3	20.7	380	2.6	種実類	●大豆について・・・“畑の肉”と言われるほどたんぱく質を多く含み、他の豆に比べて炭水化物が少ないのが特徴です。ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維も多く含む、栄養価の高い食品です。
	18	木	ちづ鹿肉献立 ご飯		ちづ鹿肉の揚げ出し豆腐	富沢きくらげのたまごスープ ポテトサラダ		あげだしどうふ しかにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが レタス コーン	こめ さとう じゃがいも じゃがいもでんぶん	あぶら たまごめきマヨネーズ	594	18.7	19.1	263	2.2	豆・豆製品	～ちづ鹿肉を使った献立～ 鹿肉のミンチと、たまねぎで作ったたれを、揚げ出し豆腐にかけます。鹿肉は、他の肉類に比べ、成長期に欠かせない鉄分が多く含まれています。
	19	金	★冬至献立★ ご飯		食育の日献立 さわらのゆずみそかけ	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮		さわら しろみそ みそ あぶらあげ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん えのきたけ えだまめ	ゆず だいこん のきたけ しろねぎ	こめ さとう じゃがいもでんぶん こんにゃく		568	24.5	15.0	396	1.6	果物類	●冬至献立について・・・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るに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	22	月	★☆クリスマス献立☆☆ チキンライス		星のハンバーグ	ポトフ もみの木のサラダ	クリスマスデザート	とりにく ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	はくさい たまねぎ しめじたけ キャベツ コーン	こめ じゃがいも クリスマスデザート	あぶら ドレッシング	636	21.3	21.3	415	2.6	海そう類	●クリスマス献立について・・・24日は、クリスマス献立です。星形のハンバーグ、ブロッコリーを、もみの木に見立てたサラダ、ミニデザートを計画しています。
	23	火	大山の恵み 小型 コッペパン		いかフライ	ミートスパゲッティ コールスローサラダ		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト きゅうり コーン	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	こがたパン こむぎこ スパゲッティ さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	—	—	—	—	—	乳製品	●衛生管理に気をつけましょうその2 感染症が流行しやすい冬の季節は、体調管理も大切です。適切な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事を心がけて冬休みを過ごしましょう。
中学校最終日	24	水	ご飯		長いものピリ辛炒め	白菜のみそ汁 ごま酢和え		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな もやし	たまねぎ にんにく しょうが はくさい しろねぎ	こめ ながいも さとう じゃがいもでんぶん	ごまあぶら ごま	—	—	—	—	—	魚介類	●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。



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。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



冬至に、「ん」がつく食べ物を食べると、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆やかぼちゃを食べて、「運」を呼び込む風習があります。

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。

