



| 日曜   | 主食               | 牛乳 | 主菜・副菜・デザート   | 材料の種類とその体内での働き                          |   |   |                 |  |        | 献立や食品のメッセージ |
|------|------------------|----|--|---|---|---|-----------------|--|--------|-------------|
|      |                  |    |  | (赤)おもに体をつくる食品                           |   | (緑)おもに体の調子を整える食品                            |                 | (黄)おもにエネルギーになる食品   |        |             |
|      |                  |    |  | 1群(魚・肉・卵・大豆)                            | 2群(乳製品・小魚・海藻)   | 3群(緑黄色野菜)                                   | 4群(その他の野菜・果物など) | 5群(穀類・いも・砂糖)   | 6群(油脂) |             |
| 1 木  | ごはん              |    | さわらのしおこうじやき<br>ヤーコンのきんぴら<br>はくさいのみそしる                    | さわら 牛乳<br>ぎゅうにく わかめ<br>とうふ<br>みそ        | にんじん はくさい ごぼう<br>こまつな こんにゃく ヤーコン<br>しょうが                              | 米 あぶら<br>さとう ごま                             |                 | <div data-bbox="1541 304 1889 559" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1541 578 1889 872" data-label="Text"> <p>◆◆12月8日◆◆<br/>うそつきとうふの日<br/>鳥取県内では、12月8日を「うそつきとうふ」「うそ払い」の日といい、この日に豆腐を食べると一年にわたるうそが全部消えるという言い伝えがあります。給食では、鳥取県産の大豆から作られた豆腐を使ってとうふのすまし汁を作ります。</p> </div> <div data-bbox="1541 900 1889 1174" data-label="Text"> <p>◆◆12月13日◆◆<br/>豆乳みそなべ<br/>白菜と鍋がおいしい季節ですね。伯耆町では、白菜がたくさん栽培されています。白菜は、寒い日が続くと甘みがどんどん増えておいしくなります。給食では、白菜を鍋の他に、和え物やサラダ、お汁にも使います。旬の味を楽しんでください。</p> </div> <div data-bbox="1541 1229 1889 1531" data-label="Text"> <p>◆◆12月15日◆◆<br/>さいのかみさん団子汁<br/>12月15日は、「さいの神さん」です。わらを束にして、団子を包んだものや「わら馬」を地区のさいの神にお供えます。さいの神は、外から悪いものを払い、縁結びもしてくれると言われています。給食では、おだんごと野菜をたっぷり使って、温かいお汁を作ります。</p> </div> <div data-bbox="1541 1558 1889 1942" data-label="Text"> <p>◆◆12月22日◆◆<br/>冬至献立<br/>冬至とは1年で一番昼が短くなる日のことです。今年の冬至は、12月22日です。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として貴重な野菜でした。しっかり食べて冬を乗り切りましょう。</p> </div> <div data-bbox="1541 1970 1889 2326" data-label="Text"> <p>◆◆12月23日◆◆<br/>年越し献立<br/>今年最後の給食は、年越し汁です。細くて長いものを食べると長生きするといわれています。年末年始は、日本の伝統的な行事や行事食にふれる機会が多くあります。昔の人の知恵や願いが込められた食文化を大切に、元気に新しい年を迎えましょう！</p> </div> |        |             |
| 2 金  | ごはん              |    | ぴりからにくそぼろ<br>ブロッコリーのささみマヨあえ<br>のっぺいじる                    | とりにく 牛乳<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ          | にんじん だいこん こんにゃく<br>ブロッコリー ほしいたけ しろねぎ<br>たまねぎ えだまめ<br>キャベツ にんにく しょうが   | 米 あぶら<br>さといも たまごめきマヨネーズ<br>さとう<br>でんぷん     |                 |  |        |             |
| 5 月  | ごはん              |    | ししゃものてんぷら<br>ひじきのいりに<br>さつまいものみそしる                       | とりにく 牛乳<br>ししゃも ひじき<br>あぶらあげ あおのり<br>みそ | にんじん だいこん ぶなしめじ<br>しろねぎ こんにゃく<br>えだまめ しょうが                            | 米 あぶら<br>さつまいも<br>こむぎこ<br>でんぷん さとう          |                 |  |        |             |
| 6 火  | ごはん              |    | スタミナなっとう<br>はりはりあえ<br>いもちじる                              | ぶたにく 牛乳<br>なっとう<br>みそ                   | にんじん たまねぎ ごぼう<br>ほうれんそう ほしいたけ はくさい<br>もやし キャベツ しろねぎ<br>だいこん しょうが にんにく | 米 あぶら<br>いもち<br>さとう                         |                 |  |        |             |
| 7 水  | こがたパン            |    | はるまき<br>ブロッコリーのこんぶあえ<br>ちゃんぼんめん                          | ぶたにく 牛乳<br>さつまあげ こんぶ                    | にんじん はくさい きくらげ<br>ブロッコリー しろねぎ キャベツ<br>とうもろこし                          | こがたパン あぶら<br>ちゅうかめん<br>こむぎこ<br>でんぷん         |                 |  |        |             |
| 8 木  | ごはん<br>かみかみ献立    |    | あまからぶたどん<br>あますあえ<br>とうふのすましじる                           | ぶたにく 牛乳<br>あつあげ わかめ<br>とうふ              | にんじん はくさい しろねぎ<br>こまつな たまねぎ だいこん<br>キャベツ しょうが                         | 米 あぶら<br>はるさめ ごま<br>さとう<br>でんぷん             |                 |  |        |             |
| 9 金  | ごはん              |    | あじフライ<br>ほうれんそうサラダ<br>コーンたまごスープ                          | あじ 牛乳<br>たまご                            | にんじん キャベツ しろねぎ<br>ほうれんそう エリンギ<br>とうもろこし                               | 米 さとう あぶら<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>こむぎこ ぼんこ      |                 |  |        |             |
| 12 月 | ごはん              |    | さばのみそだれかけ<br>ちぐさあえ<br>なめこのすましじる                          | さば 牛乳<br>あつあげ わかめ<br>ハム<br>みそ           | にんじん だいこん はくさい<br>こまつな なめこ もやし<br>ほうれんそう えのきたけ しろねぎ<br>しょうが           | 米 あぶら<br>さとう<br>でんぷん                        |                 |  |        |             |
| 13 火 | ごはん              |    | あつあげのそぼろあんかけ<br>いそかあえ<br>とうにゅうみそなべ                       | ぶたにく 牛乳<br>とりにく のり<br>とうにゅう<br>あつあげ みそ  | にんじん だいこん えのきたけ<br>こまつな はくさい しろねぎ<br>キャベツ もやし<br>しょうが                 | 米 ごま<br>さといも<br>さとう<br>でんぷん                 |                 |  |        |             |
| 14 水 | コッペパン            |    | とりにくのりんごソース<br>さつまいもサラダ<br>しろねぎのポターージュ                   | とりにく 牛乳<br>ペーコン<br>とうにゅう                | にんじん たまねぎ かぶ<br>ブロッコリー ぶなしめじ しろねぎ<br>キャベツ りんご                         | コッペパン たまごめきマヨネーズ<br>さつまいも<br>でんぷん           |                 |  |        |             |
| 15 木 | ごはん              |    | カレイのからあげ<br>わかめのかおりあえ<br>さいのかみさんだんごじる                    | カレイ 牛乳<br>みそ わかめ                        | にんじん だいこん はくさい<br>こまつな しろねぎ キャベツ                                      | 米 あぶら<br>しらたまだんご<br>でんぷん                    |                 |  |        |             |
| 16 金 | ごはん              |    | ほうれんそうオムレツ<br>ひじきサラダ<br>ふゆやさいかレー                         | ぶたにく 牛乳<br>たまご ひじき<br>だいす               | にんじん キャベツ とうもろこし<br>ブロッコリー しろねぎ たまねぎ<br>ほうれんそう はくさい にんにく              | 米 あぶら<br>さつまいも<br>さとう                       |                 |  |        |             |
| 19 月 | ごはん<br>食育の日      |    | さけのマヨネーズやき<br>ヤーコンサラダ<br>キムチとトックのスープ                     | さけ 牛乳<br>ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ みそ         | にんじん たまねぎ ぶなしめじ<br>とうもろこし ヤーコン<br>だいこん はくさい                           | 米 あぶら<br>トック たまごめきマヨネーズ<br>さとう              |                 |  |        |             |
| 20 火 | ごはん              |    | ぎょうざ<br>くきわかめのナムル<br>マーボーだいこん                            | ぶたにく 牛乳<br>あつあげ くきわかめ<br>みそ             | にんじん だいこん たまねぎ<br>こまつな ほしいたけ はくさい<br>しろねぎ もやし<br>にんにく しょうが            | 米 あぶら<br>こむぎこ ごま<br>さとう<br>でんぷん             |                 |  |        |             |
| 21 水 | こがたパン<br>クリスマス献立 |    | もみのきハンバーグ<br>チーズとブロッコリーのサラダ<br>ふゆやさいあったかポトフ<br>クリスマスデザート | ぶたにく 牛乳<br>とりにく チーズ<br>とうにゅう<br>だいす     | にんじん だいこん はくさい<br>ブロッコリー かぶ キャベツ<br>パセリ                               | こがたパン あぶら<br>さといも さとう<br>さつまいも<br>クリスマスデザート |                 |  |        |             |
| 22 木 | ごはん<br>冬至献立      |    | とりにくとさつまいものゆずふうみあげ<br>ゆかりあえ<br>かぼちゃのみそしる                 | とりにく 牛乳<br>あぶらあげ<br>みそ                  | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>かぼちゃ もやし だいこん<br>こまつな しろねぎ ゆず<br>あかしそ              | 米 あぶら<br>さつまいも<br>さとう<br>でんぷん               |                 |  |        |             |
| 23 金 | ごはん<br>年越し献立     |    | にくづめいなり<br>たくあんあえ<br>としこしじる                              | とりにく 牛乳<br>あぶらあげ<br>とうふ                 | にんじん はくさい たまねぎ<br>こまつな えのきたけ もやし<br>しろねぎ だいこん                         | 米<br>ビーフン<br>さとう                            |                 |  |        |             |

担当 栄養教諭 福井 千穂

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

| ビタミンA                     | ビタミンC            | ビタミンE                         |
|---------------------------|------------------|-------------------------------|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギ<br>に多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、<br>植物油に多く含まれる |
|                           |                  |                               |