



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	金	ごはん		さわらのピザソースやき ブロッコリーのエコきんぴら おしむぎのスープ	さわら 牛乳 とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ とうがん ブロッコリー ぶなしめじ しろねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう むぎ あぶら	にゅうふしようちーズ	<p>今月の目標 冬を元気にすごす 食生活を学ぼう</p> <p>◆◆12月15日◆◆ さいのかみさん団子汁 </p> <p>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します。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しています。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> <p>◆◆12月21日◆◆ 年越し献立 おおみそかの日に、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> <p>◆◆12月22日◆◆ 冬至献立 冬至とは1年で一番風が短くなる日のことです。冬至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い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> <p>地産地消</p> <p>12月は、キャベツ、ほうれん草、さつまいも、さといも、ブロッコリー、白ねぎ、大根、白菜などの伯耆町産野菜が給食に登場します。冬の野菜は、寒さで凍ってしまわないように、糖を蓄えるため甘みを感じます。地元の野菜をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。</p> <p>担当 栄養教諭 福井 千穂</p>		
4	月	ごはん		アジフライ ごまあえ さつまいものみそしる	アジ 牛乳 あつあげ みそ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな しろねぎ はくさい もやし	米 さとう あぶら さつまいも ごま こむぎこ パンこ				
5	火	ごはん		ぴりからそぼろ ブロッコリーのマヨネーズあえ のっぺいじる	とりにく 牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ブロッコリー しろねぎ たまねぎ えだまめ キャベツ ヤーコン ほししいたけ しょうが にんにく	米 あぶら さといも たまごめきマヨネーズ さとう でんぶん	◆◆12月15日◆◆ さいのかみさん団子汁			
6	水	コッパン		とりにくのりんごソース ほうれんそうサラダ しろねぎポタージュ	とりにく 牛乳 ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ かぶ ほうれんそう ぶなしめじ しろねぎ りんご キャベツ	コッパン あぶら さつまいも さとう でんぶん				
7	木	ごはん		スタミナなっとう しおこんぶあえ もずくスープ	ぶたにく 牛乳 なっとう もずく あつあげ こんぶ みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな しろねぎ はくさい にんにく しょうが	米 あぶら				
8	金	ごはん		オムレツ かいそうサラダ ふゆやさいかレー	たまご 牛乳 とりにく わかめ だいす ちりめんじゃこ かんてん	にんじん たまねぎ しろねぎ ブロッコリー とうがん だいこん にんにく	米 あぶら さつまいも さとう	◆◆12月21日◆◆ 年越し献立 おおみそかの日に、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!			
11	月	ごはん		ぎょうざ パンサンスー マーボーだいこん	ぶたにく 牛乳 あつあげ ハム みそ	にんじん だいこん たまねぎ にら はくさい ほししいたけ キャベツ しろねぎ にんにく しょうが	米 ごま はるさめ あぶら こむぎこ さとう				
12	火	ごはん		はまちのあおりのパンこやき ひじきのいりに はくさいのみそしる	はまち 牛乳 とうふ ひじき とりにく あおりの みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな えだまめ しょうが	米 たまごめきマヨネーズ さといも あぶら さとう パンこ				
13	水	こがたパン		カレーメンチカツ コールスロー ごもくうどん	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー しろねぎ キャベツ とうもろこし ほししいたけ	こがたパン あぶら こむぎこ パンこ うどん				
14	木	ごはん		あまからぶたどん さつまいもサラダ かきたまスープ	ぶたにく 牛乳 たまご ハム あつあげ	にんじん はくさい だいこん こまつな しろねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	米 たまごめきマヨネーズ さつまいも あぶら さとう でんぶん	◆◆12月22日◆◆ 冬至献立 冬至とは1年で一番風が短くなる日のことです。冬至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い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。			
15	金	ごはん		カレイのからあげ わかめのかおりあえ さいのかみさんだんごじる	カレイ 牛乳 みそ わかめ	にんじん だいこん はくさい チンゲンサイ しろねぎ たまねぎ	米 あぶら しらたまだんご でんぶん				
18	月	ごはん		さばのみそだれかけ ちぐさあえ とうふのすましじる	さば 牛乳 ハム わかめ とうふ みそ	にんじん はくさい だいこん ほうれんそう しろねぎ もやし こまつな えのきたけ しょうが	米 あぶら さとう でんぶん				
19	火	ごはん		あつあげのそぼろあんかけ だいこんサラダ とうにゅうみそなべ	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ あつあげ とうにゅう	にんじん だいこん キャベツ みずな ほししいたけ はくさい しろねぎ もやし しょうが	米 あぶら さといも ごま さとう でんぶん				
20	水	コッパン		もみのきハンバーグ チーズとブロッコリーのサラダ ふゆやさいのミネストローネ クリスマスゼリー	ぶたにく 牛乳 ベーコン チーズ だいす とうにゅう	ブロッコリー キャベツ しろねぎ パセリ たまねぎ はくさい トマト にんじん	コッパン あぶら じゃがいも さとう でんぶん クリスマスゼリー				
21	木	ごはん		にくづめいなり たくあんあえ としこしそうめんじる	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しろねぎ はくさい キャベツ だいこん	米 そうめん さとう				
22	金	ごはん		とりにくとさつまいものゆずふうみあげ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	とりにく 牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん ぶなしめじ たまねぎ こまつな しろねぎ だいこん かぼちゃ もやし ゆず あかしそ	米 あぶら さつまいも さとう でんぶん				

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



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。

れんこん ぎんなん きんかん
かぼちゃ (なんきん) にんじん かんてん うどん