



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)	
1	水	コッパン		とりにくのワインソース ブロッコリーサラダ バターナッツシチュー	とりにく 牛乳 ワインナー だいず とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ(バナナ) しろねぎ はくさい ブロッコリー とうもろこし	コッパン あぶら さつまいも でんぷん さとう	<div data-bbox="1541 315 1877 562" data-label="Image"></div> <p>◇◆12月8日◇◆ りんごサラダ </p> <p>伯耆町の日光地区では、りんごが栽培されています。涼しい気候の中で、甘酸っぱくておいしいりんごが育っています。りんごには、ビタミンCが多く含まれ、風邪予防にも効果的です。ブロッコリーや白菜と合わせてサラダにします。</p> <p>◇◆12月9日◇◆ とうにゅうみそなべ </p> <p>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、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> <p>◇◆12月14日◇◆ さいのかみさんだんごじる</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いました。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◇◆ 冬至献立 </p> <p>冬至とは、1年の中で最も昼の時間が短く、夜が長い日のことです。今年の冬至は、12月22日です。このころになると、寒さが一段と厳しくなります。そのため、夏の日差しを浴びて育ったビタミンたっぷりのかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりして、風邪を予防する習慣があります。昔から伝わる生活の知恵ですね。</p> <p>◇◆12月24日◇◆ 年越し献立 </p> <p>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。また、麺を切って、今年1年の災厄を断ち切るという意味もあるそうです。幸運を招いて、新しい年を迎えましょう！</p>
2	木	ごはん		あげだしとうふのそぼろあんかけ ごまあえ キムチとトックのスープ	とうふ 牛乳 ぶたにく とりにく みそ	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう はくさい もやし しょうが キャベツ	米 さとう あぶら さといも ごま トック でんぷん	
3	金	ごはん		さけのマヨネーズやき やさしいため さつまじる	さけ 牛乳 とりにく ベーコン みそ	にんじん だいこん しろねぎ チンゲンサイ こんにゃく とうもろこし キャベツ	米 あぶら さつまいも マヨネーズ	
6	月	ごはん		やきししゃも くきわかめのナムル マーボーだいこん	ししゃも 牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな しいたけ だいこん しろねぎ しょうが もやし にんにく	米 あぶら さとう ごま でんぷん	
7	火	ごはん		タンドリーチキン あますあえ たまごとコーンのスープ	とりにく 牛乳 たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな とうもろこし しょうが だいこん にんにく キャベツ	米 マヨネーズ はるさめ さとう	
8	水	コッパン		ワインナー りんごサラダ ふゆやさいのあったかポトフ	ワインナー 牛乳 とりにく だいず	にんじん だいこん はくさい ブロッコリー しろねぎ りんご キャベツ	コッパン あぶら さといも さつまいも さとう	
9	木	ごはん		コロッケ☆ キャベツのわかめあえ とうにゅうみそなべ	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	にんじん だいこん えのきたけ こまつな しょうが はくさい しろねぎ とうもろこし キャベツ	米 あぶら じゃがいも ごま こむぎこ パンこ	
10	金	ごはん		さわらのチーズやき だいこんサラダ もずくスープ	さわら 牛乳 とりにく もずく あつあげ チーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ブロッコリー しろねぎ だいこん	米 あぶら さとう	
13	月	ごはん		ピリからにくそぼろ こまつなのささみマヨあえ なめこのすましじる	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ みそ	にんじん だいこん はくさい こまつな なめこ しろねぎ にんにく たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ	米 あぶら さとう マヨネーズ でんぷん	
14	火	ごはん		さばのみそやき ちくさあえ さいのかみさんだんごじる	さば 牛乳 みそ ハム	にんじん だいこん はくさい こまつな しろねぎ にんにく ほうれんそう もやし えのきたけ	米 あぶら しらたまだんご さとう	
15	水	コッパン		こめこチキンカツ さつまいもサラダ しろねぎポターージュ	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 ブロッコリー しめじ しろねぎ キャベツ とうもろこし	コッパン あぶら さつまいも じゃがいも こめパンこ	
16	木	ごはん		あまからぶたどん はりはりあえ のっぺいじる	ぶたにく 牛乳 とりにく あつあげ	にんじん だいこん しいたけ こまつな こんにゃく しろねぎ チンゲンサイ しょうが たまねぎ キャベツ	米 あぶら さといも でんぷん さとう	
17	金	ごはん 食育の日		ほうれんそうオムレツ ひじきサラダ ふゆやさいかレー	たまご 牛乳 ぶたにく ひじき だいず	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう はくさい しろねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	米 あぶら さつまいも ごま さとう	
20	月	ごはん		スタミナなっとう あかカブのしそあえ いもちちじる	ぶたにく 牛乳 みそ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな はくさい にんにく しそ しろねぎ しょうが かぶ もやし	米 あぶら いもち さとう	
21	火	ごはん 冬至献立		とりにくとさつまいものゆずふうみあげ いそかあえ かぼちゃのみそじる	とりにく 牛乳 みそ のり	にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ しろねぎ こまつな はくさい とうもろこし ゆず	米 あぶら さつまいも さとう でんぷん	
22	水	こがたパン クリスマス献立		もみのきハンバーグ チーズとブロッコリーのサラダ ほしぞらスープ クリスマスデザート	とりにく 牛乳 ぶたにく だいず チーズ とうにゅう ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ	小型パン あぶら さつまいも さとう こめこマカロニ クリスマスデザート	
23	木	ごはん		カレーのからあげ ひじきのいりに かすじる	カレー みそ 牛乳 ぶたにく ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ しょうが こんにゃく えだまめ	米 あぶら さといも でんぷん さとう	
24	金	ごはん 年越し献立		にくづめいなり たくあんあえ としこしじる	とりにく 牛乳 あぶらあげ とうふ	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 ビーフン さとう	

こまめに手を洗って、風邪やインフルエンザを予防しよう！コロナ対策にもなるよ！

担当 栄養教諭 永岡泰子

