

12月予定献立表

2024年

鳥取大学附属中学校



食べ物のほたらき・6つの基礎食品群

日	曜日	しゅしやく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだてめい 献立名	えいようか 栄養価 エネルギー (kcal)	食べ物のほたらき・6つの基礎食品群					
						たんぱく質 第1群	カルシウム 第2群	ビタミン・無機質 (ミネラル) 第3群	第4群	第5群	第6群
						主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)	主に体の調子を整える食品(緑)	主に熱や力のもとになる食品(黄)			
						タンパク質(g)	カルシウム(g)	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん	油脂類
2	月	ごはん		豆乳入りさつま汁 ますのもみじ焼き 白菜のおかか和え	834 35.6	とりにく あぶらあげ とうりゅう みそ ます	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ ごぼう はくさい	ごはん こんにやく	あぶら エッグケア
3	火	パン		ボルシチ(乳) 照焼きチキン コールスローサラダ	720 32.8	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーツ トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら バター ドレッシング
4	水	ロールパン		カレーうどん とんかつ グリーンサラダ ヤクルト(乳)	868 33.5	あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ	パン うどんのめん さとう パンこ こむぎこ	あぶら カレールウ しろごま ドレッシング
5	木	給食はありません									
6	金	給食はありません									
9	月	給食はありません									
10	火	ごはん		日本全国イッテQ食(宮城県) 献立 はっと汁 笹かまぼこ きしやず炒り 豆乳いちごプリン	783 27.3	とりにく かまぼこ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう はなかつお	にんじん あおねぎ	だいこん しめじ しろねぎ ごぼう しいたけ	ごはん さといも ずいとう こんにやく さとう デザート	あぶら
11	水	パン		青パパイアのカゼ予防スープ ポロニアステーキ マカロニの梅マヨ和え	751 31.8	ぶたにく とうふ とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	あおパパイア たまねぎ うめ しろねぎ しょうが キャベツ	パン マカロニ さとう	あぶら エッグケア
12	木	ごはん		雪見汁 いわしの梅煮 スタミナ納豆	901 42.9	あつあげ いわし とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん うめ にんにく たまねぎ しょうが しろねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら しろごま ごまあぶら
13	金	ごはん		わかめと豆腐のみそ汁 手作りお好み天(卵・いか) さつま芋チップス やさいふりかけ	785 26.8	とうふ すけとうだら いか たまご	ぎゅうにゅう わかめ はなかつお	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん ふりかけ くずきり ながいも こむぎこ さつまいも	あぶら
16	月	ごはん		サンラータン(卵) ポークシュウマイ 中華サラダ	746 27.4	たまご とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ きくらげ キャベツ	ごはん しゅうまいのかわ さとう でんぷん	あぶら しろごま ドレッシング
17	火	ごはん		肉じゃが さばの塩焼き 海苔のつくだに和え	951 37.1	ぶたにく がんとどき さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	ごはん じゃがも こんにやく さとう	あぶら
18	水	パン		かぼちゃのカレースープ(乳) トマトグラタン 大豆とひじきのゆずサラダ	796 24.9	だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな かぼちゃ トマト	しいたけ なす たまねぎ キャベツ ゆず	パン じゃがいも こむぎこ こめこ	あぶら ホワイトルウ ドレッシング
19	木	ごはん		かす汁(鮭) 豚肉とレンコンのスタミナ炒め 白菜のゆず風味	895 34.6	しろさけ ぶたにく あぶらあげ みそ さけかす	ぎゅうにゅう はなかつお	にんじん ほうれんそう あおねぎ	だいこん しょうが たまねぎ はくさい れんこん ゆず にんにく	ごはん さといも こんにやく	あぶら ドレッシング
20	金	ごはん		12/21は冬至の日献立 かぼちゃポールのすまし汁 さばのゆずみそ煮 ほうれん草のおあえ	751 31.8	とりにく さば みそ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのき ゆず もやし	ごはん でんぷん こむぎこ くずきり さとう	あぶら ごまあぶら
23	月	ごはん		なめこ汁 若鶏肉のからあげ 和風ナムル	796 34.0	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	なめこ もやし たまねぎ だいこん しょうが ぜんまい	ごはん でんぷん さとう	あぶら しろごま ドレッシング
24	火	ごはん		骨太みそ汁(乳) あじの煮つけ 青菜のツナ炒め	819 38.9	とうふ あぶらあげ あじ みそ まぐろみずに ちくわ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら しろごま ごまあぶら
25	水	パン		クリスマス献立 さつまいもポタージュスープ(乳) 恐竜ナゲット(中*2個)(スチ) もみの木サラダ セレクトデザート	761 26.8	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース コーン	パン さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ デザート	あぶら ポタージュルウ ドレッシング

※10/28(木)の「日本全国イッテQ食」は東部地域(若桜・八頭・岩美・智頭・鳥取養護・鳥取白兔・附属)7センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は「宮城県」です。
 ・宮城県は、東北地方中部に位置し、西に農村地帯、東に仙台平野そして太平洋沿岸部に日本有数の漁場があり、山と海に恵まれた地域です。
 ・県の北西部一帯は、豊かな水資源を生かした水田地帯となっているが、かつては米を年貢米として納めなければならなかったため、地元では小麦を主食とする食文化が発展したようです。
 ・はっと汁の「はっと」とは、県北一帯で食べられている、小麦粉を利用した郷土料理の1つです。小麦粉に水を加え、耳たぶほどの硬さになるまでよく練り、指で薄くのばし、茹でたものです。
 当時の大名が「こんな美味しいもの(はっと)を農民に食べさせるのは、ご法度だ!」と禁止したことから「ご法度」=「はっと」と呼ばれるようになったという説があります。
 ・きしやずは「きらず」とも呼ばれ、豆腐を作ったときの搾りかすであるおからの別称。きしやず炒りは日常的な食卓に上のおかずとして通年食されています。



ふゆやさい
冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい
冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。
おいしくいただきましょう。





12月給食だより



〈鳥取大学附属学校給食センター〉

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

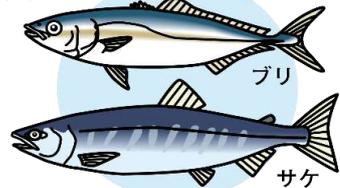


冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



年取り魚



正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

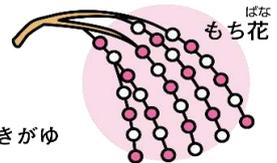
- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花