

令和5年度 がつ こんだて
12月の献立

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (金)	りんごパン 牛乳 ポロニアステーキ 海藻サラダ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ つのまた こんぶ 寒天 めかぶ のり	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ きくらげ えのきたけ とうもろこし りんご	パン さとう 小麦粉 かたくり粉 パン粉	あぶら
4 (月)	麦ごはん 牛乳 赤魚フライ 切り干し大根のあえ物 冬野菜のみそ汁	あかお魚 ツナ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん かぶ キャベツ たまねぎ はくさい	麦ごはん パン粉 さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
5 (火)	焼肉丼 [麦ごはん 焼肉丼の具 牛乳 中華サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん こまつな チンゲン菜	たまねぎ にんにく きくらげ もやし	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
6 (水)	麦ごはん 牛乳 たらのおろしあえ ゆかりあえ 厚揚げのみそ汁 プリンタルト	たら みそ 厚揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん あか 赤じそ	しょうが たまねぎ だいこん こんにやく きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
7 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 納豆サラダ あさりのすまし汁	豚肉 鶏肉 納豆 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ	麦ごはん かたくり粉 さとう	マヨネーズ あぶら
8 (金)	パン メープルジャム 牛乳 さけのマリネ カリフラワーのサラダ 白かぶのクリームスープ	さけ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン カリフラワー マッシュルーム	パン さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら
11 (月)	麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ かわりあえ おでん	鶏肉 魚肉 たまご 卵	牛乳 きびなご	にんじん いんげん あお 青じそ ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく なす れんこん なたまめ たまねぎ	麦ごはん さといも 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
12 (火)	ピビンバ丼 [麦ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 五目スープ	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ わらび たけのこ いもづる えのきたけ なめこ	麦ごはん さとう	あぶら ごま
13 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの塩糍焼き れんこんサラダ 吉野汁 みかん	さば 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり みかん	麦ごはん かたくり粉	マヨネーズ
14 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ おかかあえ さつまいものみそ汁	鶏肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	みずな 水菜 にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ もやし	麦ごはん かたくり粉 さつまいも さとう	あぶら ごま
15 (金)	黒糖パン 牛乳 かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ABCスープ	豚肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ 黄ピーマン	パン 黒砂糖 さとう 小麦粉 マカロニ ひよこ豆	あぶら

<今月の地元食材(予定)>
 ★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★水菜
 ★しいたけ ★ほうれん草 ★キャベツ ★こまつな ★ゆず

今月の献立目標
 寒さに負けない食事をしよう

安来市給食センター
 ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
18 (月)	麦ごはん 牛乳 肉信田煮 小松菜のサラダ なめこのみそ汁	あぶら油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう とうもろこし たまねぎ なめこ	麦ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ
19 (火)	麦ごはん 牛乳 あじの香味フライ きんぴらごぼう のっぺい汁	あじ 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく だいこん しいたけ	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 小麦粉 さとう	あぶら ごま
20 (水)	<お楽しみ献立> チキンライス 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ 水菜のサラダ 白菜スープ お楽しみデザート	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 水菜 いんげん トマト 青じそ	はくさい たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ キャベツ りんご	ごはん さとう 小麦粉	あぶら
21 (木)	<冬至献立> 麦ごはん 牛乳 さごしの幽庵焼き ごまマヨあえ 豚汁	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	とうもろこし きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう ゆず	麦ごはん さとう	ごま マヨネーズ
22 (金)	ソースカツバーガー 丸パン ソースカツ ポイル野菜 牛乳 キャロットスープ	豚肉	牛乳	あか 赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら



12月22日は『冬至』です

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

給食では、12月21日が『冬至献立』です。ゆずの果汁と皮を使った「さごしの幽庵焼き」が登場します。冬が旬のゆずは、強い香りがあり、邪気を払うと考えられています。また、ゆずは実るまでに長い時間がかかることから、長年の苦労が実りますようにとの願いが込められています。

作ってみませんか？ 給食レシピ
 さごしの幽庵焼き(21日献立より)

☆材料(4人分)
 ・さごし切身・・・4切(50g)
 ・油 ……適量

☆作り方
 ①さごしを、タレに漬け込む。(皮も千切りして使うと、ゆずの香りをより一層楽しむことができます。)
 ②フライパンに油を熱し、さごしを焼く。

♪『幽庵焼き』は、和食の焼き物の1つで、しょうゆ、みりんなどの調味液に柑橘を加え、漬けて込んで焼く料理です♪
 ♪他の魚を使っても良いです♪

【タレ】
 ・砂糖 ……小さじ2
 ・しょうゆ ……小さじ2
 ・みりん ……小さじ2
 ・料理酒 ……小さじ1
 ・ゆず(果汁)・・・小さじ1

冬休みの過ごし方について

いよいよ冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、大晦日や正月などがあり、行事食を食べる機会が多くあります。ぜひ、日本に古くから伝わる食文化に触れてみてはいかがでしょうか？また、楽しい行事がたくさんあり、生活が不規則になりがちです。「**早寝・早起き・朝ごはん**」を心がけ、規則正しい生活をして楽しい冬休みを過ごしてください。

規則正しい生活を心がけよう

早寝 早起き 朝ごはん
 手洗い うがい 食べすぎ注意