

令和6年度
12月の献立

<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 ★こまつな ★キャベツ ★さつまいも

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	献立名	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		からだ(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2(月)	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 和風サラダ けんちん汁	さば みそ かまぼこ かつお節	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
3(火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ パンサンスー エビ団子のスープ	とりにく エビ 魚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ	金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 はるさめ	あぶら
4(水)	金芽米ごはん 牛乳 豚れんこん 白菜のごまあえ さつまいものみそ汁	豚にく あぶら みそ	牛乳	ひろしまな だいこん こまつな ねぎ	しょうが れんこん にんにく もやし たまねぎ ぶなしめじ	金芽米ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま
5(木)	金芽米ごはん 牛乳 たらのおろしがけ のりあえ 豆腐のすまし汁 プリンタルト	たら とうふ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが だいこん もやし たまねぎ たけのこ	金芽米ごはん かたくり粉 さとう こめ 米粉	あぶら
6(金)	スラッピージョーバーガー 丸パン スラッピージョー 牛乳 ポイル野菜 白かぶのスープ	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ マッシュルーム	パン 小麦粉	あぶら
9(月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 小松菜のおひたし さつまい	いわし かつお節 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう にんにく	金芽米ごはん かたくり粉	あぶら
10(火)	金芽米ごはん 牛乳 牛肉と大根の四川風煮 チンゲン菜の中華あえ 水餃子のスープ	牛肉 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜 にら	しょうが にんにく だいこん たまねぎ しいたけ キャベツ	金芽米ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら
11(水)	カレーライス 牛乳 ほうれん草オムレツ カリフラワーのサラダ	たまご 卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー しいたけ りんご	金芽米ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら マヨネーズ
12(木)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごまマヨあえ きのこのみそ汁 みかん	さわら 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ とうもろこし えのきたけ たまねぎ みかん	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ ごま
13(金)	黒糖パン 牛乳 チキンカツ にんじんサラダ ミネストローネ	とりにく 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン 黒砂糖 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら
16(月)	金芽米ごはん 牛乳 チャプチェ 三色ナムル わかめスープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草 ねぎ	にんにく たまねぎ きくらげ もやし だいこん	金芽米ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま

日	献立名	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		からだ(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17(火)	金芽米ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(幼小1、中2尾) 昆布あえ 筑前煮	ししゃも とりにく 鶏肉 魚肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり ごぼう れんこん たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
18(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 白菜とベーコンのスープ お楽しみデザート	たまご 卵 とりにく 鶏肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん 水菜 青じそ	とうもろこし 白菜 たまねぎ キャベツ 黄ピーマン いちご ぶなしめじ りんご	金芽米ごはん さとう 小麦粉	あぶら
19(木)	<冬至献立> 金芽米ごはん 牛乳 豚肉のゆず香り揚げ アーモンドあえ 大根のみそ汁	豚肉 あぶら 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	ゆず たまねぎ キャベツ もやし だいこん	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら アーモンド
20(金)	パン いちごジャム 牛乳 白身魚のフライ ごぼうサラダ パンプキンスープ	ほき とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	いちご ごぼう きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう 小麦粉	あぶら マヨネーズ
23(月)	金芽米ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ もやしのサラダ じゃがいもの中華スープ	あつあ 厚揚げ 牛肉 豚肉 とりにく 鶏肉	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	金芽米ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら
24(火)	金芽米ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け ごまじゃこあえ 冬野菜のみそ汁	さけ みそ	牛乳	あか 赤ピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン かぶ れんこん レモン	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら ごま

ゆずは料理の引き立て役！！



冬至は、1年のうちで昼間の時間が最も短い日です。昔の人々は、この日に小豆がゆや、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、無病息災や長生きを願ったと言われています。今年の日には12月21日です。家庭でも冬至に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ってみてはいかがですか？

ゆずは、香りや酸味、皮のあざやかな黄色を生かして、料理をよりおいしくすることができます。例えば、ゆずから絞った果汁をポン酢やドレッシングなどに、ゆずの皮を刻んで鍋物や汁物、和え物などに使うことができます。また栄養面では、免疫力を高めるビタミンCが豊富です。ちなみに、ゆずのビタミンCは、皮に多く含まれており、果汁のなんと4倍もの量があります。ぜひ皮ごとゆずを食べてみてはいかがですか？

作ってみませんか？給食レシピ
豚肉のゆず香り揚げ(19日献立より)

- ☆材料(4人分)
・豚もも肉 ……200g【タレ】
・かたくり粉 ……適量・砂糖 ……大さじ2
・揚げ油 ……適量・しょうゆ ……大さじ1
・ゆず(果汁)……大さじ1
・水 ……大さじ2
- ☆作り方
① 豚肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
② ゆずの果汁を絞る。(皮も千切りにして使うと、ゆずの香りをより一層楽しむことができます。)
③ タレの調味料を鍋に入れて煮立たせる。
④ ①の揚げた豚肉に③のタレをからませて完成。

今年はずかぜをひきま宣言！
かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日ごろからかぜ予防を心がけましょう