



# 12がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
1	金	ごはん あおさの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 切干大根ときゅうりの和え物 りんご	米 麩 三温糖 ごま油/ホットケーキ ミックス 小麦粉 油 三温糖	鶏肉 みそ あおさ チーズ/ヨーグルト 牛乳	きゅうり 切干大根 パセリ りんご ご/りんご缶	519・24.5 400・18.9	りんごケーキ 牛乳
2	土	ごはん しいたけの味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き きゅうりの昆布和え みかん	米 片栗粉 三温糖 食パン 三温糖	鶏肉 みそ 塩昆布	しいたけ 長ねぎ きゅうり にんじん みかん	468・17.0 403・15.4	シュガートースト 麦茶
3	日						
4	月	きびごはん ワンタンスープ 回鍋肉 ただききゅうり みかん	米 きび ワンタン 皮 三温糖 ごま油 /パン生地 三温糖	豚肉 みそ 甜面醤 鶏肉 チーズ 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン キャベツ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし みかん /玉ねぎ ビーマン コーン	552・21.8 418・17.0	ビザパン 牛乳
5	火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏の照り焼き ひじきの煮物 りんご	米 三温糖 ごま油 /白玉粉 小麦粉	鶏肉 みそ ちくわ ひじき/豆腐 チーズ	玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんじん いんげん しいたけ りんご	463・16.1 358・13.7	もちもちチーズ 麦茶
6	水	どんどうけ飯(豆腐飯) キャベツの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き かぼちゃの甘煮 みかん	米 三温糖/小麦粉 じゃがいも 天かす 三温糖	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 鮭/豚肉 青のり	にんじん しいたけ ごぼう キャベツ えのき かぼちゃ みかん/キャベツ	519・26.1 410・20.5	お好み焼き 麦茶
7	木	キッズわかめラーメン もやしのパンパンジー ヨーグルト(みかんヨーグルト)	中華麺 ごま 三温糖 糖/米 ごま ごま油	豚肉 みそ わかめ かまぼこ ささみ ヨーグルト/じゃこ	コーン 長ねぎ もやし きゅうり (みかん缶)/小松菜	504・20.9 401・17.3	じゃこごはん 麦茶
8	金	キーマカレー キャベツのスープ スティックサラダ みかん	米 小麦粉 三温糖 ごま油 カレールウ/小麦粉 三温糖 コーン フレーク パター	豚肉 みそ/牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 みかん	626・13.3 504・11.0	さくさくクッキー 牛乳
9	土	ごはん じゃがいものスープ チキンチャップ フレンチサラダ りんご	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油/米	鶏肉/わかめご飯の素	コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	342・12.5 312・11.1	わかめおにぎり 麦茶
10	日						
11	月	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏のごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え りんご	米 三温糖 ごま油 焼きそば麺	鶏肉 豆腐 かつお節 みそ/豚肉 青のり	しめじ ほうれん草 キャベツ にんじん りんご/キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン	489・20.1 383・14.7	焼きそば 麦茶
12	火	玄米ごはん(ごはん) 白菜の味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 粉ふき芋 みかん	米 玄米 麩 じゃがいも 三温糖 油 小麦粉 バター ごま 三温糖	豚肉 豆腐/牛乳	白菜 玉ねぎ しらたき にんじん 長ねぎ しいたけ パセリ みかん	581・20.6 450・15.5	セサミクッキー 牛乳
13	水	丸パン 大根のスープ マカロニグラタン オニオンドレッシングサラダ ぶどうゼリー 12月誕生会	パン マカロニ 麺ホワイト ルウ 小麦粉 パン粉 三温糖 オリーブ油 パター/米 ごま油	鶏肉 牛乳 粉チーズ セラチン/焼き豚	大根 コーン 玉ねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ぶどうジュース/たけのこ 玉ねぎ にんじん ビーマン	565・23.4 433・14.0	チャーハン 麦茶
14	木	ごはん もやしのスープ 鶏肉のオニオン焼き ポイル野菜 ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 三温糖 ごま油 /小麦粉 三温糖 油	鶏肉 じゃこ ヨーグルト/ツナ 豆腐	にんじん もやし 玉ねぎ かぶ ブロッコリー (みかん缶)/コーン	548・23.4 417・16.8	豆乳ツナコーン蒸しパン 麦茶
15	金	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 大根の浅漬け りんご	米 三温糖/かぼちゃあんパン	さわら わかめ みそ	えのき 大根 きゅうり りんご	453・18.6 320・13.9	かぼちゃあんパン 麦茶
16	土	5.4歳児 きたてのおもち 年中長もちつき (きなこ・海苔醤油・砂糖醤油・5歳児:からみ) 豚汁 みかん 1.2.3歳児 豚汁うどん かぼちゃの甘煮 きゅうりのゆかり和え みかん	もち 三温糖/食パン ジャム うどん/食パン ジャム	豚肉 みそ のり きなこ 豚肉 みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 長ねぎ 里芋 きゅうり もやし ゆかり かぼちゃ	510・17.3 348・12.5	りんごジャムトースト 麦茶
17	日						

## どんどうけ飯 とは

6日の給食では「どんどうけ飯」を提供します。

どんどうけ飯は、鳥取県東部から中部地域にかけて食べられる郷土料理で、豆腐と野菜を入れた炊き込みご飯のことです。

12月の冬至前後に作られ、豆腐飯とも呼ばれています。

「どんどうけ」とは方言で「雷」のこと。豆腐を油で炒めた時に出る音が「バリバリバリ・・・」と雷のように聞こえたことから、そう呼ばれています。昔は豆腐がごちそうであり、貴重なたんぱく源でした。

栄養満点のどんどうけ飯。おかずの味を邪魔しない薄味で提供します。



※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
18	月	焼き鳥丼 なめこの味噌汁 ほうれん草のしらす和え りんご	米 三温糖 片栗粉 /メロンパン	鶏肉 豆腐 みそ しらす/牛乳	もやし 長ねぎ しょうが なめこ 三つ葉 ほうれん草 キャベツ にんじん りんご	571・25.1	メロンパン 牛乳
						447・19.5	
19	火	ごはん 大根のスープ ささみのパン粉焼き コールスローサラダ みかん	米 三温糖 マヨ ネーズ風味料 パン 粉 オリーブ油/ うどん	ささみ チーズ/豚 肉 かつお節	大根 いんげん にんじん バセリ キャベツ きゅうり みかん/キャ ベツ にんじん 玉ねぎ	451・20.9	焼きうどん 麦茶
						366・16.7	
20	水	玄米ごはん(ごはん) 小松菜のみそ汁 さばの塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮 りんご	米 玄米 片栗粉 三温糖/スバゲティ 三温糖	さば みそ 厚揚げ 鶏肉/鶏肉	小松菜 しめじ 大根 にんじん いんげん りんご/玉ねぎ にんじ ん ビーマン	501・22.8	ナポリタン 麦茶
						410・18.1	
21	木	かぼちゃと豚肉のあんかけうどん ちくわのカレー風味揚げ かりかりきゅうり漬け ヨーグルト(みかんヨーグルト) "明日は冬至"メニュー	うどん 油 三温糖 片栗粉 小麦粉 こ ま油 こま/米 も ち米 三温糖	豚肉 ちくわ ヨー グルト/みそ	かぼちゃ 白菜 長ねぎ いんげん にんじん きゅうり (みかん缶)	646・23.3	五平もち 麦茶
						507・16.6	
22	金	とうもろこしごはん オニオンスープ チュールチップチキン(唐揚げ) ブロッコリーサラダ いちご Xmasメニュー	米 油 片栗粉 三温糖 オリーブ油/小麦粉 ホッ トケーキミックス 油 三 温糖 生クリーム	鶏肉/牛乳 ヨーグ ルト	コーン 玉ねぎ にんじん しょう が にんにく ブロッコリー キャ ベツ にんじん いちご/桃缶 い ちご	569・18.8	ももケーキ (クリスマスバージョン) 牛乳
						423・13.7	
23	土	ごはん きのこのスープ 鶏肉の玉ねぎソース焼き キャロットサラダ みかん	米 オリーブ油 三 温糖/米	鶏肉/かつお節	しいたけ えのき しめじ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん きゅうり みか ん	433・16.3	おかかおむすび 麦茶
						349・12.7	
24	日						
25	月	ごはん 厚揚げの味噌汁 かじきの照焼き 小松菜とコーンのごま和え りんご	米 こま 三温糖/ 小麦粉 三温糖 こ ま油	厚揚げ みそ かじ き/豚肉	キャベツ しょうが 小松菜 コー ン にんじん りんご/コーン に んじん	400・18.4	チヂミ 麦茶
						327・15.4	
26	火	ごはん わかめスープ 酢豚 中華サラダ みかん	米 三温糖 こま油 油/こま パター 小麦粉 三温糖	わかめ 豚肉/じゃ こ 牛乳	しいたけ にんじん たけのこ ビーマン 玉ねぎ キャベツ もや し きゅうり みかん	574・19.5	じゃこクッキー 牛乳
						441・15.3	
27	水	ごはん もやしのスープ タンドリーチキン 野菜炒め りんご	米 三温糖/マカロ ニ 三温糖 黒糖	鶏肉 ヨーグルト 豚肉/きなこ	もやし コーン にんにく キャ ベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン りんご	501・23.2	マカロニきな粉 麦茶
						424・19.0	
28	木	ちゃんぽんうどん きゅうりのゆかり和え みかん 年越しうどん	うどん こま油 三 温糖/米	豚肉/チーズ 青の り	キャベツ もやし にんじん いら きゅうり にんじん ゆかり みか ん	465・15.4	チーズおやき 麦茶
						382・12.3	
2023年1月							
4	木	焼き鳥丼 キャベツのスープ 紅白ナムル みかん	米 片栗粉 三温糖 こま油 こま/米 こま油	鶏肉/焼き豚	もやし 長ねぎ しょうが キャ ベツ コーン 大根 にんじん みか ん/たけのこ 玉ねぎ にんじん ビーマン	548・18.6	チャーハン 麦茶
						415・14.4	
5	金	赤米ごはん すずなとすずしろのみそ汁 さわらのこま味噌焼き ほうれん草の海苔和え りんご	米 赤米 こま 三 温糖/うどん 天か す 三温糖	さわら みそ のり /鶏肉 わかめ	かぶ(すずな) 大根(すずしろ) ほうれん草 キャベツ りんご/長 ねぎ	457・20.2	たぬきうどん 麦茶
						365・16.1	
6	土	ごはん わかめのスープ 鶏肉のハーベキュー焼き フレンチサラダ みか ん	米 三温糖 オリーブ 油/パン ジャム	鶏肉 わかめ	しいたけ 玉ねぎ りんご キャ ベツ きゅうり みかん	578・23.3	いちごジャムトースト 麦茶
						478・19.4	
7	日						
8	月	成人の日					
9	火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ たたききゅうり みかん	米 片栗粉 油 三 温糖 こま油/パン 生地 グラニュー糖	鶏肉 みそ 油揚げ /牛乳	玉ねぎ しょうが にんにく きゅ うり もやし みかん	572・19.0	シュガーパン 牛乳
						460・16.7	
10	水	バリバリ春巻き丼 とうもろこしのスープ スティックサラダ りんご	米 片栗粉 油 ワ ンタンの皮 こま油 三温糖 春雨/焼き そば種 油	豚肉 みそ/豚肉 青のり	もやし にんじん いら しいたけ にんにく コーン しいたけ きゅ うり 大根 りんご/キャベツ に んじん 玉ねぎ ビーマン	496・12.3	焼きそば 麦茶
						404・9.8	



### 冬至にかぼちゃ

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつくかぼちゃ(なんきん)を食べます。

夏が旬のかぼちゃですが、昔は冬まで保存し、収穫の少ない時期の貴重な栄養源として食べていました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。「冬至にかぼちゃ」は昔の人の知恵がたまっているんですね。

給食ではうど「ん」と共に、体が温まるあんかけうどんにして提供します。

