



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	午後
1	日						
2	月	ごはん かぶのスープ 鶏肉のスパイスオイル焼き 白菜サラダ りんご	米 三温糖 オリーブ 油 織田特製スパイス オイル/バター 三温糖 ごま 小麦粉	鶏肉 ツナ/牛乳	かぶ いんげん 白菜 きゅうり りんご/にんじん	506・20.4 374・15.4	キャロットバー 牛乳
3	火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏の照り焼き ひじきの煮物 みかん	米 麩 三温糖 ご ま油/パン生地 油 三温糖	鶏肉 みそ ひじき ちくわ 昆布/鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ しょうが にんじん しい たけ いんげん みかん/玉ねぎ ピーマン コーン	553・22.2 424・18.2	ピザパン 牛乳
4	水	どんどろけ飯(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 りんご	米 三温糖/小麦粉 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 鮭/豚肉	にんじん しいたけ ごぼう キャ ベツ えのき かぼちゃ りんご/ コーン にんじん	448・22.3 331・17.1	チヂミ 麦茶
5	木	ごはん 春雨スープ 鶏のチーズ焼き 切干大根ときゅうりのサラダ みかん	米 春雨 ごま油 三温糖/焼きそば麺 油	鶏肉 わかめ チー ズ/豚肉 青のり	きゅうり 切干大根 パセリ みか ん/キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	438・18.3 322・14.1	焼きそば 麦茶
6	金	ビビンバ 白菜のスープ じゃがバター りんご	米 ごま油 片栗粉 じゃがいも パター 三温糖/ホットケーキ ミックス 小麦粉 油 三温糖 粉糖	豚肉 鶏肉/ヨーグ ルト 牛乳	小松菜 もやし にんじん しょう が にんにく 白菜 しめじ パセ リ りんご	487・14.6 351・10.7	ヨーグルトケーキ 牛乳
7	土	ごはん 豆腐のスープ 鶏のオニオン焼き キャロットサラダ みかん	米 オリーブ油 三 温糖/米	鶏肉 豆腐/わかめ ごはんの素	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きゅうり みかん	476・17.1 359・13.2	わかめおにぎり 麦茶
8	日						
9	月	0.1,2歳児:ごはん 3.4,5歳児:玄米ごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら りんご	米 玄米 三温糖 ごま ごま油/そう めん 天かす 三温 糖	さわら みそ/鶏肉	小松菜 えのき 大根 こんにゃく にんじん いんげん りんご/ほう れん草 長ねぎ	507・21.1 414・16.8	にゅうめん 麦茶
10	火	ごはん 大根のスープ 0.1,2,3,4歳児:ささみのパン粉焼き 5歳児:コロケ コールスローサラダ みかん	米 パン粉 油 三温 糖 オリーブ油 5歳 児:じゃがいも、小麦 粉、さつまいも/メロン パン	ささみ チーズ 5 歳児:豚肉/牛乳	大根 いんげん パセリ きゅうり キャベツ にんじん みかん 5歳 児:玉ねぎ、コーン	561・25.5 419・19.5	メロンパン 牛乳
11	水	キッズわかめラーメン もやしのパンパンジー 3,4,5歳児:ヨーグルト 0.1,2歳児:みかんヨー グルト	中華麺 ごま 三温 糖/米 三温糖	焼き豚 わかめ か まぼこ ささみ み そ ヨーグルト/鶏 肉	長ねぎ コーン もやし きゅうり 0.1,2歳児:みかん缶/にんじん し いたけ ごぼう こんにゃく	565・25.2 441・17.9	五目ごはん 麦茶
12	木	アルファ米 白菜の味噌汁 肉豆腐 きゅうりのゆかり和え みかん	アルファ米 じゃが いも 片栗粉/スパ ゲティ 三温糖 油	豚肉 みそ 豆腐/ 鶏肉	白菜 玉ねぎ にんじん しらたき きゅうり キャベツ ゆかり みか ん/玉ねぎ にんじん ピーマン	521・20.6 385・15.5	ナポリタン 麦茶
13	金	カレーライス 3,4,5歳児:牛乳 0.1,2歳児:チンゲン菜のスープ さっぱりピクルス りんご	米 じゃがいも カ レールウ 三温糖 油 小麦粉/さつまいも 三 温糖 小麦粉 白玉粉	豚肉 3,4,5歳児: 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 し いたけ きゅうり 大根 りんご	573・15.2 356・8.4	鬼まんじゅう 麦茶
14	土	ごはん キャベツの味噌汁 鶏のごま味噌焼き 切干大根の煮物 みかん	米 三温糖 ごま/ 食パン いちごジャ ム	鶏肉 油揚げ みそ	キャベツ 切干大根 にんじん い んげん みかん	555・22.4 406・16.1	いちごジャムトースト 麦茶
15	日						

どんどろけ飯とは？

4日の給食では「どんどろけ飯」を提供します。

どんどろけ飯は、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。

「どんどろけ」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。

栄養満点のどんどろけ飯。おかずの味を邪魔しない薄味で提供します。

※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※3.4.5歳児はカルシウム強化のため、小魚を提供しています。

※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	午後
16	月	焼き鳥丼 なめこの味噌汁 スティックサラダ りんご	米 三温糖 片栗粉 ごま油/うどん 油	鶏肉 豆腐 みそ/ 豚肉 かつお節	もやし 長ねぎ しょうが なめこ 三つ葉 きゅうり にんじん 大根 りんご/キャベツ にんじん 玉ね ぎ	482・19.9 371・15.5	焼きうどん 麦茶
17	火	ごはん 玉麩のすまし汁 厚揚げの味噌そぼろ煮 キャベツの海苔和え 3.4.5歳児：昆布としいたけの佃煮 みかん	米 麩 片栗粉 三 温糖/バター 三温 糖 小麦粉 コーン フレーク	鶏肉 厚揚げ みそ のり 3.4.5歳児： 昆布/牛乳	えのき 長ねぎ 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり し いたけ みかん	558・20.3 404・14.5	さくさくクッキー 牛乳
18	水	丸パン ブラウンシチュー トッピングサラダ りんごゼリー 誕生会	パン 油 ルウ 小 麦粉 三温糖 オ リーブ油 ワンタン の皮/米	豚肉 ぜらチン	玉ねぎ しめじ フロッコリー に んじん キャベツ きゅうり りん ごジュース りんご缶/コーン 青 菜おむすびの素	535・17.7 411・13.8	花畑ごはん 麦茶
19	木	あんかけうどん ちくわのカレー炒め かりかりきゅうり漬 みかん	うどん 片栗粉 三 温糖 ごま油 カ レールー油 油 ごま /米 三温糖	豚肉 かまぼこ ち くわ/みそ	白菜 いんげん にんじん きゅう り みかん	518・20.0 390・15.0	五平もち 麦茶
20	金	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米 三温糖/かぼ ちゃあんぱん	鶏肉 みそ チーズ 高野豆腐 のり	ほうれん草 もやし にんじん た けのこ いんげん りんご	437・24.4 330・19.1	かぼちゃあんぱん 麦茶
21	土	5.4歳児 つきたてのおもち 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 0.1.2.3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 うどん/食パン ジャム	豚肉 手作りみそ のり きなこ 油揚げ 豚肉 手作りみそ 油揚げ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 長 ねぎ 里芋 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	451・15.5 339・11.5	りんごジャムトースト 麦茶
22	日						
23	月	3.4.5歳児：アルファ米ごま塩おこわ 0.1.2歳児：ごはん 水菜のすまし汁 かじきの西京焼き 大根のそぼろ煮 りんご	米 アルファもち米 3.4.5歳児：ごま 三 温糖 片栗粉/小麦粉 じゃがいも 三温糖 天かす	かじき 厚揚げ み そ 鶏肉/豚肉 青 のり	水菜 えのき 大根 にんじん い んげん りんご/キャベツ	440・19.6 325・16.1	お好み焼き 麦茶
24	火	ごはん 皇のスープ 3.4.5歳児：チュールチップチキン 1.2歳児：鶏の唐揚げ フロッコリー-サラダ いちご Xmas×ニュー	米 麩 片栗粉 油 三温糖/ジャムパン	鶏肉 ツナ/牛乳	玉ねぎ いんげん しょうが にん にく フロッコリー キャベツ に んじん いちご	557・19.8 454・15.5	クリスマスジャムパン 牛乳
25	水	ごはん わかめスープ 酢豚 たたききゅうり みかん	米 片栗粉 油 ご ま油 三温糖/小麦 粉 ごま 三温糖 バター	豚肉 わかめ/じゃ こ 牛乳	しめじ にんじん たけのこ ピー マン しょうが もやし きゅうり みかん	565・19.7 425・14.9	じゃこクッキー 牛乳
26	木	ごはん 白菜のスープ タンドリーチキン シルバーサラダ りんご	米 春雨 三温糖/ マカロニ 三温糖 3.4.5歳児：黒糖	鶏肉 ヨーグルト/ きなこ	白菜 しいたけ にんにく キャバ ツ きゅうり にんじん もやし りんご	435・18.1 318・13.8	マカロニきな粉 麦茶
27	金	ちゃんぽんうどん きゅうりの昆布和え みかん 年越しうどん	うどん 三温糖 ご ま油/米	豚肉 塩昆布/チー ズ 青のり	キャベツ もやし にんじん いら きゅうり みかん	493・16.6 386・12.9	チーズおやき 麦茶
28	土	ごはん かぶのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き フレンチサラダ みか ん	米 三温糖 オリー フ油/米	鶏肉/かつお節	かぶ いんげん 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	441・19.0 331・14.6	おかかおむすび 麦茶

冬至にかぼちゃ

1年で最も風が短くなる冬至。今年の冬至は12月21日です。

冬至には、運がつくとして「ん」のつくかぼちゃ（なんきん）を食べます。そんなかぼちゃですが、実は夏が旬です。

昔は現代に比べて保存技術が発達していなかったため、保存性が高いかぼちゃは旬の時期以外にも食べることが出来る貴重な野菜でした。かぼちゃを食べて栄養をつけ、風邪を予防するという考えから、冬至に食べる習慣が生まれたといわれています。

「冬至にかぼちゃ」は昔の人の知恵がたまっているのです。

