

12月きゅうしょくこんだてひょう

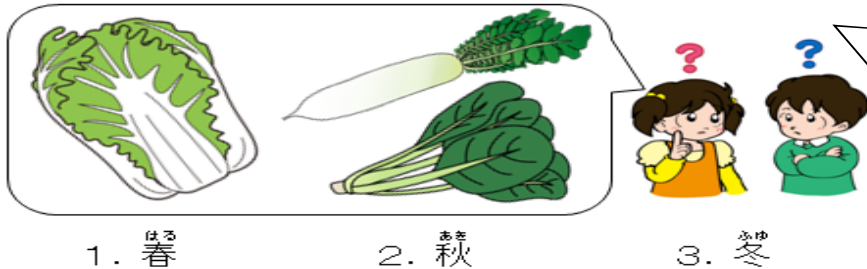
舞鶴市立明倫小学校

12月の給食目標



『楽しい食事の仕方を考えよう。』

Q. はくさい、だいこん、こまつなはよく給食に出る食べ物です。いつが旬の食べ物でしょう？



旬の食べ物クイズ

たくさんとれておいしく、栄養がたっぷりの時季をその食べ物の『旬』といいます。

1日(金) **金曜日はカレーの日**
 パン 牛乳
 カレービーンズ
 アーモンド和え
 アーモンドはナッツ類の中でもビタミンEが多く、お腹の調子を整える食物せんいも豊富です。

4日(月) ごはん ゆかり和え 牛乳 ぶたの生姜炒め 厚揚げのみそ汁 ぶた肉にはご飯がエネルギーに変わるときに大活躍する『ビタミンB』がたくさん含まれています。	5日(火) 豚キムチ丼 牛乳 みそワタンスープ みかん キムチはおとなりの国『韓国』のお漬物です。白菜などの野菜を乳酸菌発酵をさせているので、お腹の調子を整えてくれます。	6日(水) 全粒粉パン 牛乳 ◎おかずセレクト フライドチキン とんかつ そえ野菜 コーン卵スープ	7日(木) 麦入りご飯 ふりかけ 牛乳 エテカレイの唐揚げ 豚汁 地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた エテカレイ ひれはパリパリに揚がっています。	8日(金) 金曜日はカレーの日 パン 牛乳 カレーミートサンド ミネストローネ パンに切れ目が入っています。 カレーミートの具をはさんでカレーパンにしましょう！
11日(月) ごはん 牛乳 冬野菜マーボー 春雨サラダ	12日(火) 大根ごはん 牛乳 カマスの唐揚げ さつま汁 地場産こんだての日 カマス	13日(水) 黒糖パン 牛乳 じゃがいものミートグラタン きゃべつのスープ	14日(木) クリスマスハンバーグカレー 牛乳 フルーツヨーグルト クリスマスにちなんだ	15日(金) 小型パン 牛乳 きつねうどん ごま酢和え ◎ジャムセレクト いちごジャム りんごジャム チョコクリーム
18日(月) ごはん 味付けのり 牛乳 ツバスの甘辛ソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 冬至にかぼちゃを食べると、かぜを引きにくく元気に過ごせると言われています。 今年の冬至は22日です。	19日(火)2学期給食最終日 チキンライス 牛乳 じゃがいものチーズ煮 卵スープ クリスマスデザート 2学期最後の給食です。クリスマスデザートもお楽しみに！！	<p>2学期期間中は、給食当番の白衣の洗濯・アイロンがけ大変お世話になりました。</p> <p>【最終日 給食当番のお子さんのお家の方はホック外れ等がありましたら繕っていたけると大変有り難いです。】</p>		

旬の食べ物クイズの答え **3. 冬です。**
 白菜は漬物やなべ物によく使われます。塩分を体外に出してくれるカリウムなどが多い食べ物です。
 大根は年中出ていますが、甘みがあるのは旬の冬です。白い根の部分は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜です。今月の給食では大根葉も登場します。
 小松菜は野菜の中でも、成長期のみんながとりたい鉄やカルシウムを多くふくんでいます。
 冬が旬の野菜は今月給食でもたくさん登場します。

★ **残さず食べよう!**

※ 警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。