

# 12月きゅうしよくこんだてひょう

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。』

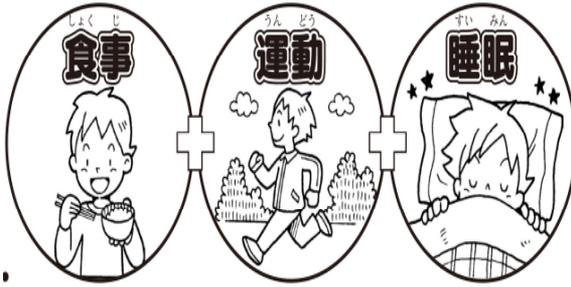
●食べ物クイズ

だいこん いちばん からい部分は何？

①上の方

②真ん中

③先の方



でかぜを  
予防しよう!

<p>3日(月)</p> <p>わかめご飯 牛乳 ツバスの甘辛ソースがけ さつま汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた <b>ツバス</b> これからどんどん成長して、 ハマチ→ブリへと出世してい きます。</p>	<p>4日(火)</p> <p>キムチチャーハン 牛乳 ごま酢和え 春雨スープ</p> <p>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。</p>	<p>5日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳 チリコンカン かぼちゃのポターージュ</p> <p>冬の寒さが厳しくなってきました。 12月22日は冬至です。この時季 にかぼちゃを食べるとかぜをひき にくくなると言われてています。</p>	<p>6日(木)</p> <p>麦入りご飯 味付けのり 牛乳 エテカレイの唐揚げ 白菜のみそ汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた <b>エテカレイ</b> ひれはパリパリに揚がっています。</p>	<p>7日(金)</p> <p>★揚げパンセレクト 牛乳 (ココア・きな粉・ 揚げていないパンとジャム) パインサラダ コーン卵スープ 年に1度の揚げパンセレクトです。 ココアが一番人気のようです。</p>
<p>10日(月)</p> <p>ご飯 ゆかり和え 牛乳 ぶたの生姜炒め 厚揚げのみそ汁 みかん</p> <p>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。</p>	<p>11日(火)</p> <p>だいこん ご飯 牛乳 サゴシの唐揚げ かきたま汁</p> <p>大根葉は 緑黄色野 菜で栄養 満点です。</p> <p>地場産こんだての日 <b>サゴシ</b></p> <p>明倫小中庭のひまわりファームで 育った舞鶴伝統野菜『佐賀大根』 の間引き菜が入ったご飯です。</p>	<p>12日(水)</p> <p>ぜんりゅうふん 全粒粉パン 牛乳 フライドチキン 米粉クリームスープ</p> <p>クリスマスといえば欧米では七面鳥 ですが、日本ではチキンがよく食べ られます。スパイシーに味付けして カラッと揚げます。</p>	<p>13日(木)</p> <p>ご飯 牛乳 冬野菜マーボー 大豆とかぼちゃの揚げ煮</p> <p>冬が旬の食べ物『白菜・かぶ・ 白ねぎ』をたっぷり使います。 ピリ辛味に仕上げます。</p>	<p>14日(金)</p> <p>小型パン ジャム 牛乳 こぎつねうどん 切り干し大根のごま和え</p> <p>ちいさく刻んだ油揚げを甘辛く 煮てうどんの上のにのせるので 『こぎつねうどん』です。</p>
<p>17日(月)</p> <p>ご飯 牛乳 バターチキンカレー 大根サラダ</p> <p>2学期最後のカレーはいつもより ちょっとスパイシーなチキンカレー です。残さず食べましょう。</p>	<p>18日(火)</p> <p>セルフオムライス 牛乳 じゃがいものチーズ煮 ミネストローネ</p> <p>ライスの上に卵のシートをのせて 小袋ケチャップをしぼって自分たち でオムライスを仕上げよう!!</p>	<p>19日(水) 2学期給食最終日</p> <p>味付けパン 牛乳 シェパードパイ コンソメスープ ★デザートセレクト ワッフル・プリン フルーツゼリー イギリスの家庭料理「シェパード パイ」初めてのメニューです。</p>	<p>2学期期間中は、給食当番の白衣の洗濯・アイロンがけを 大変お世話になりました。 【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だけると大変有り難いです。】</p> <p>●食べ物クイズの答えです。</p> <p>答え：③先の方 だいこんは全国各地でつくられていて、 地域によっても若干旬が違いますが、冬 になると甘さが増してきます。だいこん は上の方にいくにつれ、辛みが弱くなっ ていきます。ですから先の部分は辛みが 強いので、薬味などに適しています。</p>	

※ 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。