

12月きゅうしょくこんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

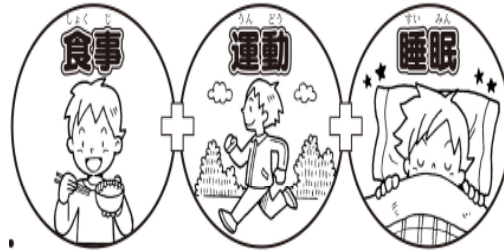
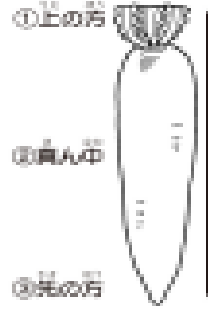
12月の給食目標



『楽しい食事の仕方を考えよう。』

●冬野菜クイズ

大根で一番 からの部分は？



で かぜを
よぼう
予防しよう!

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>ごはん 味付けのり 牛乳</p> <p>おでん</p> <p>甘酢和え</p> <p>冬野菜の代表『大根』はジアスターゼというでん粉分解酵素が含まれています。食べ物の消化を助けてくれるのはそのおかげです。</p>	<p>切り干し大根入り牛丼</p> <p>牛乳</p> <p>春雨スープ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>切り干し大根は大根がたくさんとれる冬の時期に冷たい北風で乾燥させて作っています。</p>	<p>黒糖パン 牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>かぶのスープ</p> <p>絵本『おおきなかぶ』でおなじみのかぶは漬け物で食べることが多いですが、コンソメで煮込んだスープは甘みが際立ちとてもおいしいです。</p>	<p>麦入りごはん 牛乳</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</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います。</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>冬野菜のクリームシチュー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>冬が旬の野菜『白菜・大根・にんじん・ブロッコリー』をたっぷり使ったあったかこんだてです。</p>
<p>カレーライス 牛乳</p> <p>大根サラダ</p> <p>福神漬け</p> <p>冬野菜クイズの答え</p> <p>答え：①上の部分</p>	<p>大根は緑黄色野菜で栄養満点です。</p> <p>エテカレイの唐揚げ</p> <p>さつま汁</p> <p>地場産こんだての日 エテカレ</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『佐賀賀大根』の間引き菜も入ったごはんです。</p>	<p>全粒粉パン ジャム&マーガリン 牛乳</p> <p>★おかずセレクト</p> <p>(フライドチキン・ソーstonカツ)</p> <p>根野菜のミネストローネ</p> <p>2学期最後のお楽しみセレクト給食です。フライドチキンを選んだ人が多いです。</p>	<p>麦入りごはん きゅうり漬け 牛乳</p> <p>ぶた肉の生姜炒め</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>ぶた肉にはごはん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>小型パン ジャム 牛乳</p> <p>こぎつねうどん</p> <p>切り干し大根のナムル</p> <p>小さく刻んだ油揚げを甘辛く煮てうどんの上のにせるので『こぎつねうどん』です。</p>
<p>ごはん ふりかけ 牛乳</p> <p>アジのかば焼き</p> <p>白菜のみそ汁 みかん</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた アジ</p> <p>青背の魚で、サバやイワシと同じく体に良い脂(EPA.DHA)</p>	<p>チキンパエリア風 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>たまご卵スープ</p> <p>1年ぶりの登場です。パエリアはスペイン料理で生米と色々な具を炊き込む料理ですが、給食ではごはんと具を混ぜ込んで作ります。</p>	<p>味付けパン 牛乳</p> <p>シェパードパイ風</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>★牛乳ミルメークセレクト</p> <p>(コーヒー・いちご・ミルメークを入れない)</p> <p>ミルメークで牛乳に味付けて残さず飲みましょう!</p>	<p>麦入りごはん 牛乳 ゆかり和え</p> <p>冬野菜マーボー</p> <p>もみの木ハンバーグ</p> <p>クリスマスデザート</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>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。</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ら大変有り難いです。】</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)2学期給食最終日	

※ 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。