



12がつこんだてひょう

《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立倉梯小学校

冬野菜を使った
温かい献立を多く
取り入れました。
体の中からも温め
て、かぜなどの病
気に対する抵抗力
を高めましょう。



12がつの給食目標「かぜにまけないからだをつくろう！」

12月には冬至があり、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運ざかり」という縁起をかついだと言われています。

うどん、にんじん、なんきん（かぼちゃ）など運を運びこむ食べ物だと言われています。給食でも入っているので食べて良い運をつけましょう。

これからの季節を元気にすごすために...
たいせつな栄養は...



1 (月) 	2 (火) 	3 (水) 	4 (木) 	5 (金) 
ココア ^あ 揚げパン フレンチサラダ 野菜 ^{やさい} スープ 12月が始まりました。今年 の給食もあと15回です。しっ かり食べましょう。	プルコギ ^{どん} 丼 キムチ ^{きんち} スープ  ウインナーのスープ プルコギは韓国料理で「プル」 は火という意味で「コギ」は肉と いう意味です。甘めのタレに漬 け込んだ肉と野菜を炒めた料理 です。	味付 ^{あじつけ} パン チリコンカン  ウインナーのスープ チリコンカンはアメリカの家 庭料理です。本場のチリコン カンはもっと辛いそうです。	ペッパーランチ パインサラダ わかめスープ SNSで流行った焼き肉味の ごはんです。倉梯小学校でも 人気のごはんです。	カレーライス かんぴょうサラダ 福神 ^{ふくじんづ} 漬 ^け 無難 ^{むなん} な金曜日はど カレーの日 ^ど
8 (月) 	9 (火) 	10 (水) 	11 (木) 	12 (金) 
こがた 小型パン あんかけうどん 大豆 ^{だいず} と煮干 ^{にぼ} しの揚げ ^あ げ煮 ^に あんかけうどんにはすりお ろした生姜をたくさん入れて います。生姜は、体を温める 効果があります。	わかめごはん  カマスのフライ ソース・キャベツ 豚汁 ^{ぶたじる} 【地場産物】カマス カマスは夏と秋の2回旬が あります。 	ぜんりゅうふん 全粒粉パン ミートサンド ふゆやさい 冬野菜スープ まいづ ^{まいづ} 抹茶 ^{matcha} のカップケーキ 【地場産物】舞鶴抹茶 去年、大好評だったカップ ケーキを今年も作ります。	ごもくごはん サワラのおろしりんごソース 小松菜 ^{こまつな} のみそ汁 ^{しる} サワラには、たまねぎと りんごをすりおろしたお しゃれなソースをかけてい ただきます。	むぎ 麦ごはん ふりかけ おでん あますあえ 寒くなるとおでんのような 煮物料理がより一層美味 しく感じます。
15 (月) 	16 (火) 	17 (水) 	18 (木) 	19 (金) 
パン クリームシチュー コールスローサラダ 冬至献立です。いつもの肉 じゃがにかぼちゃが入りま す。冬至にかぼちゃを食べる と厄除け、病気にならないと いわれています。	ごはん  かぼち ^{かぼち} ゃいり肉 ^{にく} じゃが こまつな ^{こまつな} に 小松菜の煮 ^に びたし 【地場産物】シイラ 舞鶴で水揚げされたシイ ラを香草パン粉焼きにし ます。	ミルクパン シイラ ^{しいら} の香草 ^{こうそう} パン粉 ^こ 焼 ^や き ABCスープ  チキンライスの上に卵を のせて自分でオムライス を作って食べます。	セルフオムライス じゃがいものチーズ煮 ^に コンソメスープ セレクトデザート セレクトデザートの結果は、 がりがりくんが96人 チョコケーキが278人 いちごプリンが64人でした。	むぎ 麦ごはん  ふゆやさい 冬野菜マーボー はるさめ 春雨 ^{はるさめ} サラダ  セレクトデザート

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

保護者の方へのお願い

給食当番のお子さんの保護者の方は、白衣の洗濯、アイロンの際にボタンの外れかけやゴムなどを直していただけるとありがたいです。

3学期も気持ちよく使えるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

