

# 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。



冬至



これから季節を元気にすごすために..  
たいたいせつな栄養は...



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
ココア揚げパン フレンチサラダ 野菜スープ	ブルコギ丼 キムチスープ	味付パン チリコンカン ワインナーのスープ	ペッパー・ランチ パインサラダ わかめスープ	カレーライス かんぴょうサラダ 福神漬け
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。	ブルコギは韓国料理で「ブル」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。	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。	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。	舞鶴市 金曜日は カレーの日
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
小型パン あんかけうどん 大豆と煮干しの揚げ煮	わかめごはん カマスのフライ ソース・キャベツ ぶたじる 豚汁	全粒粉パン ミートサンド 冬野菜スープ まいづる抹茶のカップケーキ	ごもくごはん サワラのおろしりんごソース こまつな 小松菜のみぞ汁	むぎごはん ふりかけ おでん あまずあえ
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。	【地場産物】カマス カマスは夏と秋の2回旬があります。 	【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。	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。	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	ごはん かぼちゃいり肉じゃが こまつな 小松菜の煮びたし	ミルクパン シイラの香草パン粉焼き ABCスープ	セルフオムライス じゃがいものチーズ煮 コンソメスープ	むぎ ごはん 冬野菜マー婆 春雨サラダ セレクトデザート
	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。	【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。	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。

※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ひいたします。

