



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



1 (木)	2 (金)
ドライカレー とりにく 鶏肉のてりやき コーンスープ	むぎ 麦ごはん にく 肉じゃが ごまあえ
12月が始まりました。今日をいれてあと14回です。しっかり食べて強い体を作りましょう。	肉じゃがには、じゃがいもがたくさん使われています。じゃがいもには、ビタミンが多く含まれていて、みかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
ココア揚げパン フレンチサラダ かきたま汁	プルコギ丼 みそワタンスープ	黒糖パン チリコンカン 春雨と肉団子のスープ	大根ごはん ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁	むぎ 麦ごはん 佐波賀だいこん入り マーボー豆腐 大豆と煮干しの揚げ煮
2学期最後の揚げパンは、ココア味です。お口の周りを汚さないように上手に食べましょう。	プルコギは、韓国料理です。「プル」は韓国語で「火」、「コギ」は「肉」という意味です。	チリコンカンは、アメリカの料理です。パンに合う味付けなのでおいしくいただけます。	大根は冬が旬です。胃腸を整え、消化を助ける効果があります。煮含めた大根がおいしいです。	舞鶴で作られた佐波賀だいこんをマーボー豆腐にいれます。昨日の大根ごはんの大根と食べ比べをしてみましょう。
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)
小型パン りんごジャム あんかけうどん 甘酢和え セレクトデザート	ごはん ごはんの友セレクト エテカレイのから揚げ さつま汁	全粒粉パ 冬野菜のシチュー レモンサラダ	ウイナーピラフ じゃがいものチーズ煮 卵スープ	むぎ 麦ごはん サバの塩麴 かぼちゃのそぼろ煮
今日はデザートのセレクトです。ぶどうゼリーが254人、ヨーグルトが96人、豆乳プリンが141人 でした。	地場産物【エテカレイ】 11月に引き続きエテカレイが登場します。骨と身を上手に分けて食べている人が多かったので、今回も上手に食べましょう。	冬野菜のシチューは、旬の白菜や大根が入っています。豆乳で作り、米粉でとろみをつけるので口当たりが優しい仕上がりです。	定番の献立です。もうすぐクリスマスですね。	冬至献立 今年の冬至は12/22 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。

19 (日)	20 (月)
ツナサンド 白菜スープ ゆずゼリー	カレーライス フルーツポンチ 福神漬
冬至にはゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り切るとされています。今日はゆずゼリーを食べましょう。	2学期最後の給食です。冬休みも規則正しく、手洗いをしてから食べましょう。

～12月の給食目標「かぜにまけないからだをつく」

今年のかぜをひきま宣言！ **かぜ予防のポイント**

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

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

