



12がつ こんだてひょう



12月の給食目標

「時間を考え 上手に食べよう！」

給食の時間は、準備に20分・食事に20分です。時間内に給食を食べられていますか？友だちと楽しく食べることはとても大切ですが、時間のことも考えながら、時間内に食べきれないように上手に食べましょう。



準備をすばやくしたり

集中して食べたり
してもいいですね！



令和2年11月30日

舞鶴市立中筋小学校

お知らせ

12月からお米が新米
(今年収穫されたお米)
にかわります！



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
パエリア風 ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ミネストローネ ミネストローネは、トマト風味のスープです。野菜がたくさん入っており、今回は、冬野菜のかぶも入っています。	ミルクパン ぎゅうにゅう サゴシのトマトバジル焼き もやしのソテー コーンポタージュスープ まいづる舞鶴でとれたサゴシです。サゴシは、おお大きくなるとサワラと呼ばれるようになります。	麦ごはん ぎゅうにゅう すき焼き風 ごま和え 寒い季節にうれしい、すき焼きを給食でアレンジして作ります。甘辛い味つけでごはんがすすむおかずです。	きなこあげパン ぎゅうにゅう かきたま汁 甘酢和え きなこは、大豆を粉にした食品です。砂糖と塩と混ぜて揚げたパンにかけています。
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
ポークカレーライス ぎゅうにゅう レモンサラダ 福神漬 レモンサラダは、レモン汁が入ったさわやかな風味のサラダです。	大根ごはん ぎゅうにゅう カマスのから揚げ さつまい さつま汁 さつま汁のさつまいもは、中筋校区のむらおのうえん村尾農園さんで作られたものがたくさん入っています。	黒糖パン ぎゅうにゅう 冬野菜のシチュー ブロッコリーのサラダ 【クイズ】ブロッコリーのつぶつぶの部分はなんでしょう？ ①葉 ②花のつぼみ ③実 →こたえはうらめんへ	麦ごはん ぎゅうにゅう プルコギ丼 春雨スープ プルコギは、韓国料理です。プルは「火」、コギは「肉」という意味です。日本の焼肉のような料理です。
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
ごはん ぎゅうにゅう 冬野菜マーボー 切干大根のナムル 冬野菜の白菜とかぶ、白ネギが入ったマーボー豆腐です。	牛肉とごぼうの混ぜごはん ぎゅうにゅう エテカレイのから揚げ 大根のみそ汁 しっぽとヒレもカリカリでおいしいエテカレイです。骨に気を付けて食べましょう。	全粒粉パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フルーツサラダ 年に3回登場する全粒粉パンです。食物繊維と鉄分は、普通のパンよりも3倍多く含まれています。	麦ごはん ぎゅうにゅう とり肉のみそ風味焼き 水菜のすまし汁 みかん 冬が旬のみかんはかせ予防に効果的なビタミンCがたっぷり入っています。しっかりと食べて風邪を防ぎましょう。
21日(月)	22日(火)	<div data-bbox="953 2044 1134 2151" data-label="Section-Header"><h2>冬至</h2></div> <div data-bbox="1180 2041 1356 2169" data-label="Image"></div> <p>冬至とは、一年のうちで昼間が短く、夜が最も長い日です。</p> <p>冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくといわれています。例えば、れんこん・にんじん・なんきん(かぼちゃ)など……。</p> <p>他にもあるか探してみよう！</p>	
ごはん ぎゅうにゅう 豚肉のしょうが炒め 冬至のみそ汁 今年の冬至は、21日です。みそ汁の中に「ん」のついた運がつく食べ物が入っているのを探してみよう！	チキンライス ぎゅうにゅう クリスマスハンバーグ ABCスープ クリスマスデザート がっさいご2学期最後の給食です。デザートもあるので、お楽しみに！		



〈保護者の方へ〉

2学期期間中は、給食当番の白衣の洗濯・アイロンがけをお世話になりました。最終日に給食当番のお子さんの保護者の方は、ホックのぼつれ等がありましたら直していただくと大変ありがたいです。

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。

※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。

