

12がつ こんだてひょう

舞鶴市立中筋小学校
平成29年11月30日

12月の給食目標

『時間を考え 上手に食べよう!』

12月22日は...

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。そして、決まった時間に食べきること大切です。時間のことも考えながら、上手に食べましょう。



なぜ冬至にカボチャ？

理由は色々ありますが...

○「かぼちゃが太陽に似ているから」

かぼちゃの中は黄色く、太陽のようだからカボチャに冬を越す力があると信じられていたのです。

○夏野菜であるかぼちゃは保存性の高い野菜です。冬まで美味しく食べられるからです。

○元は南から渡ってきた野菜であることから、寒い冬に暖かい場所からきたカボチャを食べるからです。



1日(金)
パン
ぎゅうにゅう
カレーミートサンド
かぼちゃのポタージュ
金曜日はカレーの日。
パンをちぎって上手にカレーをのせて食べましょう。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん ぎゅうにゅう ごまトンカツ そえやさい ソース みずなのすましじる	キムチチャーハン ぎゅうにゅう カマスのからあげ はるさめスープ	ぜんりゅうふんパン ぎゅうにゅう きのこのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ゆかりあえ あつあげのみそしる	ココアあげパン ぎゅうにゅう ごますあえ かきたまじる
大人気だったごまトンカツが 今月も登場します。水菜は旬の野菜 です。シャキシャキでおいしいです。	【地場産物の日】カマス 11月にも登場したカマス。秋から 冬は脂がのっておいしい時期です。	今月も全粒粉パンが登場します。 小麦粉と比べ、食物繊維や鉄分、 ビタミンB1が約3倍多いです。	生姜には、体を温める効果もあり、 胃腸の調子を整え、風邪や免疫力を 高める効果もあります。	今月の揚げパンはココア味。 寒くなってきましたが、牛乳も 残さず飲みましょう。
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに かぼちゃのそぼろに	だいこんごはん ぎゅうにゅう エテカレイのからあげ さつまじる	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのキャロットやき ミネストローネ	カレーライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ ふくじんづけ	こがたパン ぎゅうにゅう みそラーメン とりのてりやき ブルーベリージャム
今日は、冬至献立です。 今年12月22日が冬至です。	【地場産物】エテカレイ 先月もでした、舞鶴のお魚です。 骨に気を付けて食べましょう!	キャロットとは、人参のことで。 人参は色が濃いほど栄養価が高く 病気を予防したり髪や爪を守ってくれます。	大根は冬が旬の野菜です。 土の中でしっかり栄養を蓄えた大根は 甘くて栄養がいっぱいです。	みそラーメンには、たくさんの 野菜をつけています。おいしい ダシが出ています。
18日(月)	19日(火)			
ワカメごはん ぎゅうにゅう ツバスのあまからソースかけ はくさいのみそしる	チキンライス ぎゅうにゅう じゃがいものチーズに たまごスープ セレクトデザート			
【地場産物の日】ツバス ツバスは出世魚でしたね! ツバス→ハマチ→ブリ	今日は、クリスマス献立です。セレクト デザートの結果は、ゼリーが234人、 雪見だいふくが421人でした!			

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
ホックのほつれなどを直していただくとありがたいです。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。

おやつについて考えてみませんか？

おやつは「お八つ」とも書きます。昔の八つ時（2～4時）に、
軽い食事をしたことから生まれた言葉です。

お菓子とは意味が異なります。

おやつは3度の食事で足りない栄養を補う
ものと考え、時間や量を決めて食べるように
しましょう。

