

# 12月 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。



令和元年11月29日  
舞鶴市立中筋小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
ごはん	混ぜごはん	加工パン	麦入りごはん	パン
2日	3日	4日	5日	6日
切干大根入り牛丼 ぎゅうにゅう わかめスープ	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ はるさめスープ	こくとうパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー フレンチサラダ	麦ごはん ぎゅうにゅう アジのかばやき ゆかりあえ 白菜のみそ汁	パン ぎゅうにゅう チリコンカン かぶのスープ
具沢山な牛丼です。切干大根は生の 大根よりも栄養がたっぷり入っています。	青のりの風味がついた竹輪はかめ ばかむほどおいしくなるおかずです。	ブラウンシチューは茶色のシチューで す。寒い季節はシチューがおいしいで すね。	【地場産物】アジ 舞鶴でとれたアジです。	チリコンカンはアメリカやメキシコで食 べられている、豆と野菜を煮て香辛 料で味をつけた料理です。
9日	10日	11日	12日	13日
冬野菜マーボーどん ぎゅうにゅう 切干大根のナムル	大根ごはん ぎゅうにゅう エテカレイのからあげ さつまじる	全粒粉パン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ	キーマカレー ぎゅうにゅう パインサラダ 福神漬け	小型パン りんごジャム ぎゅうにゅう きつねうどん ごまあえ
冬野菜マーボーには、白菜・かぶ・白 ネギといった冬に美味しい野菜がたく さん入っています。	【地場産物】エテカレイ ヒシまでパリパリに揚がったエテカレイで す。骨に気を付けて食べましょう。	今月も全粒粉パンが登場します。小 麦粉と比べて、食物繊維や鉄分が約 3倍多いです。	福神漬けは、だいこん・れんこん・きゅ うりなどの野菜をしょうゆ漬けにした、 カレーにぴったりな漬物です。	あまからく炊いた油揚げをうどんにの せて食べます。温かいうどんので体も温 まりますね。
16日	17日	18日	<div data-bbox="1360 1804 1801 1982" data-label="Text"> <p>今年の冬至は 12月22日です</p> </div> <div data-bbox="1411 1994 1600 2142" data-label="Section-Header"> <h2>冬至</h2> </div> <div data-bbox="1675 1952 1957 2142" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1360 2151 1957 2220" data-label="Text"> <p>冬至とは、一年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。 この日は、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひきにくい」という言い伝えがあるからです。 また、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・うどん・ぎんなん・なんきん（かぼちゃ）など……。他にもあるか探してみましょう。</p> </div> <div data-bbox="1339 2576 1936 2783" data-label="Image"> </div>	
ごはん ぎゅうにゅう サバのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮	チキンパエリア ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 たまごスープ	味つけパン ぎゅうにゅう クリスマスハンバーグ 星入りミネストローネ クリスマスデザート		
かぼちゃが入った冬至献立です。冬 至にかぼちゃを食べるとかぜをひき にくいといわれています。	パエリアはスペイン料理です。ターメ リックという香辛料でごはんを黄色に 染めて作ります。	2学期最後の給食は、クリスマス献立 です。デザートもあるのでお楽しみ に！		

※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。

水が冷たい季節ですが  
せっけんを使ってしっかり  
手洗いをしましょう！



〈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、ホックのほ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。