



12月こんだてひょう



R3 舞鶴市立新舞鶴小学校



「えいようのうた」みんなうたえるかな？

(ともだち賛歌のかえうたです。)

- ① からだをつくるのなんでしょう？おにくに、とうふに、かまぼこよ。ほかにはぎゅうにゅう、のり、わかめ、これらはあかのげんきっこ♪
- ② ちからをだすものなんでしょう？ごはんじゃがいも、さつまいも。バターにうどんにマヨネーズ、これらはきいろのげんきっこ♪
- ③ からだのちょうしをととのえるだいじなたべものなんでしょう？トマトやピーマン、いちごにりんご、これらはみどりのげんきっこ♪
- ④ だいじなからだをつくるのはあか・き・みどりのバランスさ。しっかりのかさずたべて、しょうぶになろう、しんまいづるっこ♪



～冬至といえば かぼちゃ～

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

給食では、2日(木)の「かぼちゃのそぼろ煮」や17日(金)の「かぼちゃと大豆の揚げ煮」でかぼちゃを使用します。今年の冬至は12月22日です。

<p>1(水) </p> <p>ミルクパン</p> <p>ふゆやさいのクリームシチュー</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>みかん</p> <p>＜ふゆやさい＞</p> <p>冬に旬の主な野菜は、かぶ、れんこん、春菊、白菜、大根、ブロッコリー、ほうれん草、等。</p>		<p>2(木) </p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p></p>		<p>3(金) </p> <p>ココア揚げパン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>＜フレンチサラダ＞</p> <p>キャベツ、きゅうり、みかんの缶詰をドレッシングで和えます。</p>					
<p>6(月) </p> <p>ごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>み 実だくさんのみそ汁</p> <p>＜実だくさんのみそ汁＞</p> <p>油揚げ、じゃがいも、小松菜、たまねぎ、にんじん、しめじのあったみそ汁です。</p>		<p>7(火) </p> <p>だいこん 大根ごはん</p> <p>サゴシのみそマヨ焼き</p> <p>すまし汁</p> <p>＜サゴシのみそマヨ焼き＞</p> <p>みそとマヨネーズを混ぜ合わせて、サゴシの切り身のうえにのせ、オープンで焼きまます。</p>		<p>8(水) </p> <p>ことう 黒糖パン</p> <p>シェパードパイ風</p> <p>コーン卵スープ</p> <p>＜シェパードパイ風＞</p> <p>マッシュポテトでつくるイギリスのミートパイです。イギリスの家庭料理です。</p>		<p>9(木) </p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>おでん</p> <p>あまずあ 甘酢和え</p> <p>＜おでん＞</p> <p>ちくわ、さつまいも、こんにゃく、大根、にんじん、じゃがいも、うずら卵、厚揚げが入っています。</p>		<p>10(金) </p> <p>パン・イチゴジャム</p> <p>チリコンカン</p> <p>かぶのスープ</p> <p></p>	
<p>13(月) </p> <p>ごはん・ふりかけ</p> <p>エテカレイの唐揚げ</p> <p>ぶた汁</p> <p></p> <p>低脂肪 高たんぱく コラーゲンを多く含みます。</p>		<p>14(火) </p> <p>チキンライス</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>たまごスープ</p> <p>＜じゃがいものチーズ煮＞</p> <p>じゃがいもとベーコンを軽く炒め、ひたひたの水にコンソメを入れ柔らかく煮る。最後にサイコロに切ったプロセスチーズを加える。</p>		<p>15(水) </p> <p>ぜんりゅうふん 全粒粉パン</p> <p>とりにく 鶏肉のオレンジソース</p> <p>ミネストローネ</p> <p>＜全粒粉パン＞</p> <p>小麦の全粒を粉にして使っているパンです。黒いつぶがあります。かみしめると小麦の香りがしてくるようです。</p>		<p>16(木) </p> <p>カレーライス(むぎ 麦ごはん)</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>ふくじんづけ 福神漬</p> <p></p>		<p>17(金) </p> <p>こがたパン</p> <p>チョコムース</p> <p>しょう油ラーメン</p> <p>かぼちゃと大豆の揚げ煮</p> <p>2学期最終の給食です。残さず食べましょう！</p>	

12がつきゅうしょくもくひょう 食べ物の栄養について知ろう

食べ物は働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。この3つがそろっていることがバランスのよい食事のめやすになります。家での食事、学校での給食に3つのグループの食べ物がそろっているかな！？たしかめてみよう！



今月の 地産地消

エテカレイ

サゴシ



|

