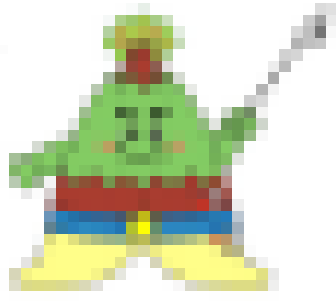


12月こんだてひょう

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。)
 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
 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。
 パ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
 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
 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
 のこさずたべて、じょうぶになろう、しんまいづるっこ

**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！



今月は1年生のリクエストです。

<p>3 (月) </p> <p>むぎごはん ゆかりあえ ぶたにくのしょうがいため あつあげのみそしる</p> <p><豚肉のしょうが炒め> 豚肉とたまねぎを炒めて、土しょうが、酒、みりん、しょうゆ、さとうで味付けます。</p>	<p>4 (火) </p> <p>ココアあげパン フレンチサラダ コンソメスープ</p> <p><フレンチサラダ> 酢、サラダ油、塩こしょうでドレッシングをつくりまします。みかんの缶詰が入った、きゅうりとキャベツのサラダです。</p>	<p>5 (水) </p> <p>わかめごはん エテカレイのからあげ はるさめスープ おおうらみかん</p> <p>舞鶴市の瀬崎のみかんです。皮が薄くて甘みの濃いおいしいみかんです。</p>	<p>6 (木) </p> <p>こくとうパン こめことうにゅうシチュー ブロッコリーサラダ</p> <p><米粉豆乳シチュー> 米粉を豆乳で溶いて、コンソメで味付けた具の中に加えて作ります。</p>	<p>7 (金) </p> <p>ごはん ふゆやさいマーボー だいずとにぼしのあげに</p> <p><ふゆやさいマーボー> 冬野菜のはくさい、かぶ、白ねぎが入っています。</p>
<p>10 (月) </p> <p>むぎごはん ぎょうさどん 1-2 かぼちゃスープ 1-2</p> <p>年2組のリクエストは ぎょうさどん、かぼちゃのスープでした。今日のかぼちゃのスープはコンソメスープにかぼちゃが入っています。</p>	<p>11 (火) </p> <p>こがたパン リンゴジャム しょうゆラーメン 1-1 とりにくのカレーたったあげ 1-1</p> <p>年組のリクエストは わかめごはん、ラーメン、肉のから揚げでした。肉はとり肉を使用しました。</p>	<p>12 (水) </p> <p>だいこんごはん サゴシのからあげ さつまじる</p> 	<p>13 (木) </p> <p>ぜんりゅうふんパン ポークウインナー キャベツいため ミネストローネ</p> <p><全粒粉パン> 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>14 (金) </p> <p>カレーライス 1-3 やさいチップス 1-3 ふくじんづけ</p> <p>年3組のリクエストは カレーと野菜チップスでした。レンコン、ごぼう、さつまいもの野菜チップスです。</p>
<p>17 (月) </p> <p>むぎごはん ふりかけ ツバスのあまからソース はくさいのみそしる</p> 	<p>18 (火) </p> <p>パン はちみつマーガリン もみのきがたハンバーグ ほうれんそうソテー やさいスープ おたのしみデザート</p> 	<p>19 (水) </p> <p>チキンライス じゃがいものチーズに たまごスープ</p> <p>2学期最後の給食です。 残さず食べましょう。</p>	<p>今月の地産地消 エテカレイ・サゴシ・ツバス・大浦みかん・だいこん・だいこんの葉・ねぎなどです。</p> 	

|

