



きゅうしょくこんだて
令和元年度 12月 給食 献立



舞鶴市立吉原小学校

< めあて >



○マナーを守って、楽しく食べよう。

- ・机から足がはみ出さないように座る。
- ・ゲストの先生と楽しく食べる。

セレクト給食

お子様が何を選んだか聞いてみてください！

- 4日 キャロット焼き（白身魚 28人・鶏 25人）
- 5日 フルーツ（みかん 47人・バナナ 8人）
- 6日 揚げパン（ココア 32人・抹茶 23人）

2日(月)  ・わかめご飯 ・アジのかば焼き ・白菜のみそ汁	3日(火) ・キムチ炒飯 ・飲茶 ・春雨のスープ	4日(水) ・冬野菜の クリームシチュー ・(白身魚or鶏肉) のキャロット焼き	5日(木) ・切り干し大根 入り豚丼 ・厚揚げのみそ汁 ・(みかんorバナナ)	6日(金) ・揚げパン (ココアor抹茶) ・フルーツポンチ ・かぶのスープ
9日(月) ・肉じゃが ・さばとひじきの 煮物	10日(火) ・大根ご飯 ・ちくわの磯辺揚げ いも天 ・小松菜のみそ汁	11日(水) ・手作りハンバーグ ・コーンポタージュ	12日(木) ・ぎょうざ丼 ・ちくわかスープ	13日(金) ・きつねうどん ・甘酢和え
16日(月) ・ゆかりご飯 ・エテカレイの から揚げ ・さつま汁	17日(火) ・パエリア ・じゃが芋の ガレット ・卵スープ	18日(水) ・フライドチキン ・添え野菜 ・ミネストローネ	19日(木) ・カレーライス ・パインサラダ ・手作りデザート	(規格パン)  冬至 12月22日
(米飯)	(減量ご飯)	(加工パン)	(麦入りご飯)	

ランチルームの取組・リクエスト



牛乳は毎日付きます。

給食点検を9月17日(火)~9月27日(火)に行いました。

「チェック項目」

(給食当番)

- A. 石けんを使い30秒間、手順にそって手を洗う。
- B. 自分の役割を確認し、30分に並んで出発する。
- C. 45分にそろっていただきます。
- D. 白衣をきちんとたたんで袋に入れる。
- E. チャイムが鳴ったら、給食室に返しに行く。

(待機班)

- A. 全員の机をセットする。
- B. ゲストティファ-の席を用意する。元にもどす。
- C. ストロー入れの箱を折る。補充をする。
- D. 給食の配膳が終わりそうになったら、手洗いにいく。
- E. 掃除のない日には、勉強の体制にもどす。



縦割り班で協力し取り組みました。今後も続けていくことを約束し、リクエスト券を渡しました。

12月の献立に、_____が入っているのは赤組・白組のリクエストです。

12月給食食材表

曜日	献立名	赤	黄	緑	栄養価		
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
2月	わかめご飯 アジのかば焼き 白菜のみそ汁	牛乳・アジ・わかめ 油揚げ・豆腐・みそ	米・小麦粉・砂糖・油	キャベツ・人参・白菜 ねぎ	650	28.4	350
3日	キムチ炒飯 飲茶 春雨スープ	牛乳・豚肉・うずら卵 ベーコン	米・ごま油・砂糖・ごま 春雨	土生姜・人参・にら・ キムチ・白菜・玉ねぎ ねぎ	604	21.9	293
4日	冬野菜のクリームシチュー 白身魚か鶏肉の キャロット焼き	牛乳・鶏肉・ベーコン 鶏むね肉or白身魚	黒糖パン・じゃが芋 サラダ油・米粉 マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・人参・大根 白菜	675 706	29.1 31.3	363 355
5日	切り干し大根入り豚丼 厚揚げのみそ汁 みかんかバナナ	牛乳・豚肉・厚揚げ 荳わかめ・みそ	米・ごま油・砂糖・ごま 麦	切り干し大根・もやし 人参・小松菜・ニンニク 土生姜・大根・えのきだけ みかんorバナナ	624 639	22.4 22.6	394 385
6日	ココア・抹茶の 揚げパン フルーツポンチ かぶのスープ	牛乳・きな粉・ベーコン	コッペパン・ココア じゃが芋・砂糖・油	抹茶・黄桃・パイン・バナナ えのきだけ・人参	634 647	18.9 18.8	284 286
9日	肉じゃが さばとひじきの煮物	牛乳・牛肉・さば・ひじき 油揚げ	米・じゃが芋・サラダ油 砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん 干し椎茸・ほうれん草	703	27.3	391
10日	大根ご飯 ちくわの磯辺あげと いも天 小松菜のみそ汁	牛乳・鶏肉・ちくわ 青のり・豆腐・みそ	米・さつまいも・小麦粉 油・じゃが芋	大根・大根葉・人参	592	21.2	378
11日	手作りハンバーグ コーンポタージュ	牛乳・合挽肉・豆腐 おから	全粒粉パン・砂糖・バター 小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・コーン 裏ごしコーン・Dパセリ	704	29.6	350
12日	ぎょうざ丼 ちくわかスープ	牛乳・豚肉・ちくわ 豆腐・わかめ・卵	米・麦・ごま油・片栗粉	ニンニク・土生姜・にら キャベツ・えのきだけ・ ねぎ	598	24.7	323
13日	きつね丼 甘酢和え	牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ	小型パン・うどん・砂糖 白ごま	人参・ねぎ・もやし 胡瓜・キャベツ	632	25.5	377
16日	ゆかりご飯 エテカレイのから揚げ さつまいも汁	牛乳・エテカレイ・豆腐 油揚げ・みそ	さつまいも・片栗粉・油	人参・牛蒡・ねぎ	573	25.1	318
17日	パエリア じゃが芋のガレット 卵スープ	牛乳・イカ・鶏肉 ミックスチーズ・スキムミルク 豆腐・卵	オリーブオイル・じゃが芋 小麦粉・サラダ油	ニンニク・人参・玉ねぎ グリーンピース・パセリ しめじ・ほうれん草	632	26.6	406
18日	フライドチキン 添え野菜 ミネストローネ	牛乳・鶏むね肉 ベーコン・大豆	味付けパン・小麦粉 油・オリーブ油	ニンニク・キャベツ・玉ねぎ 人参・トマト	678	29.5	292
19日	カレーライス パインサラダ 手作りデザート	牛乳・豚肉・スキムミルク 粉チーズ・生クリーム	米・麦・じゃが芋 サラダ油・砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参 グリーンピース 胡瓜・パイン・キャベツ	766	24.0	352



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

かぜをひいて
しまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



保護者さまへ

12月19日(木)で2学期の給食は終わりです。
白衣をきれいに洗って、忘れずに学校へ持ってきてください。

3学期の給食開始日は

1月9日(木)～です。

