



# 平成29年度 12がつきゅうしよくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

今年もあとわずかになりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがい・手洗いが大切です。また、一日三食を規則正しくとることや、十分な睡眠時間を確保することも大切です。



・5日(火) エテカレイ



・14日(木) カマス



・18日(月) ツバス



◆ 海の幸がおいしい季節です ◆

※牛乳は毎日つきます。

◎1日(金)
(選)きな粉・ココア 揚げパン
みかん入りサラダ
ポトフ (781kcal)

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)☆☆
ご飯 おでん ごま酢和え (611kcal)	キムタクご飯 エテカレイのから揚げ 春雨スープ (598kcal)	ぜんりゅうふん 全粒粉パン きのこのクリーム スパゲティ ブロッコリーサラダ (666kcal)	むぎ 麦ご飯 豚肉の七味焼き 水菜のはりはりスープ いよかん (623kcal)	コッペパン マカロニグラタン ポークビーンズ イチゴジャム (781kcal)
◎11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ご飯 温野菜 (選)チリソース・甘辛 じょうゆから揚げ わかめスープ (700kcal)	だいこん 大根ご飯 サバの塩焼き みそ鍋汁 (636kcal)	こくとう 黒糖パン 星のコロッケ キャベツソテー かぶの豆乳スープ (735kcal)	むぎ 麦ご飯 カマスのから揚げ しそひじき和え じゃが芋のみそ汁 (667kcal)	こがた 小型パン カレーうどん 切り干し大根のサラダ (752kcal)
18日(月)	19日(火)	今月から29年度舞鶴産コシヒカリの新米になります。		
わかめご飯 ツバスの甘辛 ソースかけ かぼちゃのみそ汁 (625kcal)	チキンライス じゃが芋のチーズ煮 コーンクリームスープ 手作りデザート (811kcal)	~セレクト給食を実施します~ 事前に子どもたちに自分の食べたいほうを選んでもらいました。 結果は・・・ 12月1日(金) きな粉揚げパン 20人 ココア揚げパン 38人 (↑ジェームス先生はココア味を選びました。) 12月11日(月) チリソースから揚げ 22人 甘辛じょう油から揚げ 35人		

19(火)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11日(木)～です。



12月22日は冬至(とうじ)といって、一年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。かぼちゃには皮ふや粘膜を守る成分が、ゆずには体の血行をよくする成分がふくまれています。

(セレクト給食) 自分が食べたいほうに○をつけてください。	
12/1(金) ・きなこあげパン ・ココアあげパン	12/11(月) ・甘辛じょうゆからあげ ・チリソースからあげ
く 年) なまえ	

でした。お楽しみに！



きゅうしよくしよくざいりょうひょう  
12月の給食食材料表



日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
1	金	(選)きな粉・ココア揚げパン	みかん入りサラダ ポトフ	○	牛乳 きな粉 ウィナー	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん いんげん豆	コッペパン 砂糖 油 ジャガ芋 マヨネーズ	781	331
4	月	ご飯	おでん ごま酢和え	○	牛乳 ちくわ うずら卵 厚揚げ ちりめんじゃこ	大根 にんじん きゅうり キャベツ	米 ジャガ芋 砂糖 ごま	611	377
5	火	キムタク ご飯	エテカレイのから揚げ 春雨スープ	○	牛乳 ぶた肉 エテカレイ 豆腐	土しょうが キムチ 大根 にんじん チンゲン菜 白菜	米 ごま 春雨 片栗粉 ごま油	598	350
6	水	全粒粉パン	きのこのクリームスパゲ ティ プロッコリーサラダ	○	牛乳 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき プロッコリー	全粒粉パン 油 スパゲティ ごま	666	327
7	木	麦ご飯	豚肉の七味焼き 水菜のはりはりスープ いよかん	○	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ とり肉	玉ねぎ ピーマン にんじん 土しょうが 水菜 いよかん	米 麦 砂糖 ごま 油	623	396
8	金	コッペパン	マカロニグラタン ポークビーンズ イチゴジャム	○	牛乳 とり肉 チーズ 大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース	コッペパン 油 小麦粉 マカロニ イチゴジャム	781	420
11	月	ご飯	(選)チリソース・甘辛じ ょう油から揚げ 温野菜 わかめスープ	○	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	土しょうが にんにく えのき プロッコリー にんじん 長ねぎ コーン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	700	295
12	火	大根ご飯	サバの塩焼き みそ鍋汁	○	牛乳 とり肉 油揚げ 塩サバ ちくわ 豆腐	大根 大根葉 にんじん 白菜 土しょうが にんにく	米 ごま油	636	466
13	水	黒糖パン	星のコロッケ キャベツソテー かぶの豆乳スープ	○	牛乳 ベーコン 豆乳 チーズ	キャベツ かぶ かぶの葉 にんじん	黒糖パン 油 ジャガ芋 こめ粉	735	409
14	木	麦ご飯	カマスのから揚げ しそひじき和え ジャガ芋のみそ汁	○	牛乳 カマス しそひじき 豆腐 油揚げ 卵 みそ	キャベツ 小松菜 玉ねぎ	米 麦 油 ジャガ芋	667	359
15	金	小型パン	カレーうどん 切り干し大根のサラダ	○	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根 きゅうり	小型パン うどん 片栗粉 マヨネーズ	752	336
18	月	わかめ ご飯	ツバスの甘辛ソースかけ かぼちゃのみそ汁	○	牛乳 わかめ ツバス 豆腐 みそ	土しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖	625	296
19	火	チキン ライス	ジャガ芋のチーズ煮 コーンクリームスープ 手作りデザート	○	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ とりひき肉	にんじん 玉ねぎ コーン グリルピース パセリ レモン	米 ジャガ芋 油 こめ粉 砂糖 マーガリン	811	374

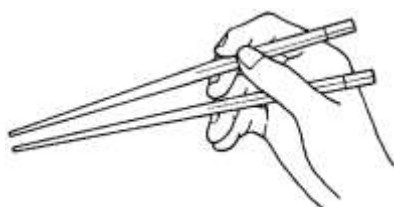
ぎょうぎ しょくじ  
〈めあて〉 行儀よく食事をしよう。

はしを使って美しく食べることができていますか？



はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

はしの正しい持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

はしが上手に使えると、魚もきれいに骨を取って食べることができますよ。

(例) サンマの塩焼きの食べ方

