



平成30年度 12がつきゅうしよくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

※牛乳は毎日つきます

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
カレーライス <small>だいこん</small> 大根サラダ <small>ふくじんづ</small> 福神漬け  (739kcal)	<small>のざわなはん</small> 野沢菜ご飯 <small>あます 舞鶴のさかな</small> ツバスの甘酢ソースがけ <small>とうふ たまご</small> 豆腐と卵のみそ汁  <p>野沢菜漬け=長野県名産の漬物でアブラナ科の野沢菜を塩漬けにしたもの。</p> (672kcal)	<small>こくとう</small> 黒糖パン <small>いも</small> じゃが芋のミートグラタン マカロニスープ (630kcal)	<small>むぎはん</small> 麦ご飯 おでん  おかか和え <p>おかか和え=野菜をかつお節としょうゆで味付けた和え物です。</p>  (629kcal)	<small>こあ</small> (選)きな粉揚げパン か コッペパン(イチゴジャム) ブロッコリーサラダ ミネストローネ (646/565kcal)
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ビビンバ <small>はるさめ</small> 春雨スープ みかん  <p>ビビンバはれんこんやアーモンドの噛みごたえがおいしいですよ。</p> (672kcal)	<small>だいこんはん</small> 大根ご飯 <small>あ</small> サゴシのから揚げ <small>さといも</small> 里芋のみそ汁  (642kcal)	<small>ぜんりゅうふん</small> 全粒粉パン パインサラダ カレービーンズ (632kcal)	<small>むぎはん</small> ゆかりご飯 <small>あ</small> エテカレイのから揚げ <small>さけ</small> 酒かすスープ <p>酒かすスープ=中華だしと酒かす、みそで味付けします。酒かすには発酵によって生成された豊富な栄養素が含まれます。</p> (585kcal)	クリームサンド キャベツサラダ ナポリタンスパゲティ <p>クリームサンド=みかんが入った生クリームをパンにはさんでいただきます。</p> (670kcal)
17日(月)	18日(火)	<p>★ セレクト給食を実施します ★</p> <p>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。</p> <p>12月7日(金) ・きな粉揚げパン 41人 ・コッペパン+イチゴジャム 19人</p> <p>12月18日(火) ・ゴマザンギ 32人 ・チキン南ばん 28人</p>		
<small>はん</small> ご飯 <small>わふう</small> 和風ハンバーグ カボチャのシチュー <p>和風ハンバーグ=ハンバーグ具材に豆腐やひじきを入れ、しょうがをきかせたしょう油だれを上からかけます。</p> (713kcal)	あんかけチャーハン (選)ゴマザンギ か <small>なん</small> チキン南ばん <small>てつく</small> 手作りデザート 給食最終日 (846/898kcal)			



●ご協力お願いします●

18(火)で2学期の給食は終わりです。

給食当番の白衣を洗濯、アイロンかけをする際に、ホック外れ等ありましたら修理していただくとありがたいです。白衣はきれいに洗って、アイロンをかけ、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(水)です。



今日の舞鶴の魚

- 4日(火)…ツバス
- 11日(火)…サゴシ さかながおいしい季節
- 13日(木)…エテカレイ



なんの野菜のシルエットかな？





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					
3	月	カレーライス	大根サラダ 福神漬け	○	牛乳 牛肉 スキムミルク ハム	玉ねぎ にんじん 大根 グリーンピース きゅうり	米 麦 ジャガイモ マヨネーズ ごま	739	325
4	火	野菜ご飯	ツバスの甘酢ソースがけ 豆腐と卵のみそ汁	○	牛乳 大豆 とりひき肉 ツバス 豆腐 卵 みそ	にんじん 玉ねぎ にんにく 土しょうが キャベツ えのき	米 砂糖 油 片栗粉	672	352
5	水	黒糖パン	じゃが芋のミートグラタン マカロニスープ	○	牛乳 合いびき肉 チーズ とり肉	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ	黒糖パン 小麦粉 油 マカロニ じゃが芋	630	383
6	木	麦ご飯	おでん おかか和え	○	牛乳 ちくわ うずら卵 厚揚げ かつお節	大根 にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま	629	407
7	金	(選)きな粉 揚げパンか コッパン	ブロッコリーサラダ ミネストローネ	○	牛乳 きな粉 大豆	ブロッコリー キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれん 草 コーン トマト	コッパン 油 イチゴジャム 砂糖 ごま	646 565	367 359
10	月	ビビンバ	春雨スープ みかん	○	牛乳 牛肉 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん いんげん豆 土しょうが 白菜 みかん	米 アーモンド ごま油 春雨 砂糖	672	369
11	火	大根ご飯	サゴシのから揚げ 里芋のみそ汁	○	牛乳 とり肉 油あげ サゴシ 豆腐 みそ	大根 大根葉 にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 油 片栗粉 里芋	642	353
12	水	全粒粉パン	パインサラダ カレービーンズ	○	牛乳 ぶた肉 大豆	きゅうり キャベツ パイン 玉ねぎ にんじん グリンピース	全粒粉パン 油 ジャガイモ	632	325
13	木	ゆかり ご飯	エテカレイのから揚げ 酒かすスープ	○	牛乳 エテカレイ 豆腐 油揚げ みそ	ゆかり にんじん 白菜 コーン ねぎ	米 麦 砂糖 油	585	349
14	金	クリーム サンド	キャベツサラダ ナポリタンスパゲティ	○	牛乳 生クリーム ベーコン	みかん きゅうり キャベツ コーン しめじ 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	小型パン 砂糖 スパゲティ 油	670	320
17	月	ご飯	和風ハンバーグ カボチャのシチュー	○	牛乳 合いびき肉 ひじき 豆腐 ベーコン	玉ねぎ 土しょうが しめじ カボチャ 玉ねぎ いんげん豆	米 ごま油 こめ粉 パン粉 片栗粉	713	328
18	火	あんかけ チャーハン	(選)ゴマザンギ か チキン南ばん 手作りデザート	○	牛乳 ぶたひき肉 卵 とり肉	ピーマン 玉ねぎ にんじん 白菜 えのき 土しょうが	米 砂糖 片栗粉 ごま タルタルソース ホットケーキ粉	846 898	328 292

〈めあて〉 バランスのよい食事をしよう

* ご飯を主食とした「一汁三菜」のすすめ *

「和食」の献立の基本型が、ご飯に汁物、そしておかず3品の『一汁三菜』です。自然とさまざまな食品をとることができ、栄養バランスが整いやすくなります。

【副 菜】

野菜など、おもに体の調子を整えるもとになる食べ物を使ったおかず。

【主 食】

ご飯、パンなど、おもに体を動かすエネルギーのもとになる食べ物。



【主 菜】

肉・魚・卵・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食べ物を使った中心となるおかず。

【汁 物】

野菜やいも、大豆製品、海そうなど幅広い食品を入れ、副菜の役割もするおかず。



東洋医学では「冬野菜は体を温める」といわれます。冬野菜は寒くて厳しい環境の中で育つため甘みがあり、また冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類も多く含んでいます。旬のものを食べ、健康に冬を乗り越えましょう。



鍋料理は調理時間が短く、手軽に作れ、一度にたくさんの食品がとれます。家族で鍋をつつきながら、体も心もほかほかになるので、おすすめですよ。