



12がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立舞鶴小学校

12月 給食目標

病気に強い体をつくろう！

12月になり、これからどんどん寒くなってきます。病気になりにくい体にするためには栄養のあるものをしっかりと食べることが大切です。お家のごはんも給食もたくさん食べて病気に強い体をつくりましょう！



ノロウイルスによる食中毒に注意しよう！

ノロウイルスによる食中毒は11月～4月に多く発生します。手指や食品などから口の中に入ることによって感染し、人の体内で増殖します。おう吐や下痢、腹痛などの症状がでます。特に今が旬のカキなどの貝を食べることで感染することが多いです。予防するためには食品の中までしっかり火を通すことや、食事の前に石けんで手を洗うなど清潔にしておくことが大切です。

《2学期の給食終了！》

18日で2学期の給食は終了します。給食のない冬休みの間も好ききらいせずに、3食しっかり食べましょう！

1 (月) ごはん おでん こまつなとあぶらあげのいために ぶりかけ	2 (火) あじつけパン シェパードパイふう コンソメスープ	3 (水) きのこごはん とりにくのてりやき かきたまじる	4 (木) あげパンセレクト もやしソテー ウィンナーとやさいのスープ	5 (金) むぎごはん カマスのフライ そえキャベツ ぶたじる
<おでん> おでんはだしに調味料で味をつけ、煮込む料理です。給食のおでんは煮干でだしをとります。	<シェパードパイ風> シェパードパイはパイという名前ですが、パイ生地は使いません。具材にマッシュポテトをのせて焼くイギリス発祥の料理です。	<きのこごはん> 皆さんはきのこがどのようにできているか知っていますか？給食時間の動画で確かめてみましょう。	《揚げパンセレクト》 ① ココア揚げパン ② シュガー揚げパン ③ はちみつ&マーガリンの中から何を選びましたか？	<カマスのフライ> カマスのフライに使われているカマスは舞鶴の海でとれたものを使います。まるごと食べられるのでよく噛んで食べましょう。
8 (月) ごはん プルコギどん キムチスープ	9 (火) ぜんりゅうふんパン ふゆやさいのクリームシチュー ほうれんそうのコーンいため まいづるまっちゃのカップケーキ	10 (水) ごもくごはん シイラのたつたあげ かぼちゃのみそしる	11 (木) こがたパン しょうゆラーメン こまつなのびたし いちごジャム	12 (金) むぎごはん ポークカレーライス フルーツポンチ ふくじんづけ
<プルコギ丼> プルコギは韓国の伝統的な焼肉料理です。プルが「火」、コギが「肉」という意味です。甘いタレで仕上げます。	<舞鶴抹茶のカップケーキ> 昨年度に引き続き、舞鶴産の抹茶を使ったカップケーキです。見た自や香りを確かめてみましょう。	<シイラの竜田揚げ> 舞鶴の海でとれたシイラを使います。シイラは体が大きく筋肉が多いので身がしまっているのが特徴です。	<しょうゆラーメン> 日本のラーメンは1500年代には今の形のようなラーメンのレシピがあったと言われていました。日本中に広がったのは1860年ごろからでした。	<麦ごはん> 麦は、白米よりもカルシウムなどのミネラルや食物繊維がたくさん入っています。給食では、約10%の割合で麦を混ぜています。
15 (月) ごはん ビーフンのごもくいため ふゆやさいマーボーどうふ	16 (火) ミルクパン フライドチキン かぶのスパイシースープ	17 (水) チキンライス じゃがいものチーズに たまごスープ	18 (木) パン カレーミートサンド ふゆやさいスープ いちごのケーキ	まいづるでとれた食材を使っています 5日 カマス 10日 シイラ おしらせ ・給食のお米は、舞鶴産コシヒカリを使用しています。 ・給食のかまぼこは舞鶴で製造しています。
<ビーフンの五目炒め> ビーフンは中国で誕生したと言われていて、お米を食べる習慣のなかった兵士に米粉で作った麺を食べさせたのが始まりとされています。	<かぶのスパイシースープ> 春の七草「すずな」でもあるかぶですが、冬にも旬を迎えます。冬のかぶは寒さで甘みが増すので、春とは違う味わいになります。	<じゃがいものチーズ煮> じゃがいものチーズ煮のじゃがいもは一度蒸してからベーコンやチーズと炒めています。一度蒸すことでホクホク感が増します。	<いちごのケーキ> 2学期最後の給食に給食室からのクリスマスプレゼントです。ホイップクリームは生クリームではなく、豆乳から作られています！	

※ 警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。

セレクト給食

自分の選んだものに○をつけ、覚えておきましょう。

4 (木)

- () ココア揚げパン
 () シュガー揚げパン
 () はちみつ&マーガリン



冬至について

12月22日は一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い「冬至」です。冬至の日には昔から病気の免疫力を高めるかぼちゃを食べる習慣や「ゆず」を浮かべたお風呂に入って体を温める習慣があります。

