



# 12がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

## 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で感染し、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！

<p><b>2 (月)</b></p> <p>ごはん かぼちゃいりにくじゃが こまつなのびたし</p> <p>＜かぼちゃ入り肉じゃが＞</p> <p>かぼちゃにはビタミンAやCなど風邪の予防になる栄養が多く含まれているので、冬至の日によく食べられています。</p>	<p><b>3 (火)</b></p> <p>あじつけパン ふゆやさいのクリームシチュー レモンサラダ</p> <p>＜冬野菜のクリームシチュー＞</p> <p>冬野菜のクリームシチューには大根や白菜など冬に旬を迎える野菜が使われます。味わって食べましょう。</p>	<p><b>4 (水)</b></p> <p>きのこごはん とりにくのてりやき さつまじる</p> <p>＜きのこごはん＞</p> <p>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。</p>	<p><b>5 (木)</b></p> <p>あげパンセレクト フレンチサラダ たまごスープ</p> <p>《揚げパンセレクト》</p> <p>① ココア ② まっちゃきなこ ③ いちご&amp;マーガリン の中から何を選びましたか？</p>	<p><b>6 (金)</b></p> <p>むぎごはん カマスのからあげ かぼちゃのみそしる ふりかけ</p> <p>＜カマスのから揚げ＞</p> <p>カマスのから揚げに使われているカマスは舞鶴の海でとれたものを使っています。まるごと食べられるのでよく噛んで食べましょう。</p>
<p><b>9 (月)</b></p> <p>ごはん ふゆやさいマーボー豆腐 だいすどにほしと さつまいものあげに</p> <p>＜冬野菜マーボー豆腐＞</p> <p>かぶは11月～1月頃に旬を迎えます。冬に必要な栄養もたっぷり含まれているのできちんと食べましょう。</p>	<p><b>10 (火)</b></p> <p>ぜんりゅうふんパン カレーミートサンド コンソメスープ まいづるまっちゃのカップケーキ</p> <p>＜舞鶴抹茶のカップケーキ＞</p> <p>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。見た目や香りも確かめてみましょう。</p>	<p><b>11 (水)</b></p> <p>チキンライス じゃがいものチーズに ふゆやさいスープ</p> <p>＜じゃがいものチーズ煮＞</p> <p>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。</p>	<p><b>12 (木)</b></p> <p>こがたパン しょうゆラーメン かんぴょうサラダ ブルーベリージャム</p> <p>＜しょうゆラーメン＞</p> <p>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。</p>	<p><b>13 (金)</b></p> <p>むぎごはん ポークカレーライス だいこんサラダ</p> <p>＜麦ごはん＞</p> <p>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。</p>
<p><b>16 (月)</b></p> <p>ごはん とりすきやきふうに あますあえ</p> <p>＜とりすき焼き風煮＞</p> <p>すき焼きには関東風と関西風の2種類があり、関西風が全国に広がったのは関東大震災があったからという説があります。</p>	<p><b>17 (火)</b></p> <p>ミルクパン とりにくのオレンジソース ミネストローネ デザートセレクト</p> <p>《デザートセレクト》</p> <p>① クリスマスイちごのムース ② クリスマス米粉カップケーキ どちらを選びましたか？</p>	<p><b>18 (水)</b></p> <p>ごはん きりぼしだいこんいりぎゅうどん はるさめスープ みかん</p> <p>＜みかん＞</p> <p>みかんは10月～1月ごろ旬をむかえます。ビタミンなどはかぜの予防にもなります。2学期最後の給食を最後まで食べましょう。</p>	<p>※ 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。</p>	
<p>まいづるでとれた食材を使っています</p> <p>6日 カマス</p> <p>おしらせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>給食のお米は、舞鶴産コシヒカリを使用しています。</li> <li>給食のかまぼこは舞鶴で製造しています。</li> <li>ひばり学級で育てたじゃがいもを順次使用予定です。</li> </ul>				

## \*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。

5日 (木)



17日 (火)

- ( ) ココア ( ) カップケーキ  
( ) まっちゃきなこ ( ) いちごのムース  
( ) いちご&マーガリン

## 冬至について

12月21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。

