



12がつのこんだてひょう



まいづるしりつおかだしょうがっこく
舞鶴市立岡田小学校

このげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

「病気に負けない体をつくろう！」



<舞鶴抹茶>

舞鶴はお茶の産地です。特に加佐地区ではお茶の栽培が盛んです。みなさんもお茶摘みを体験したり、お茶の授業を受けた学年もあります。10日の給食では舞鶴の抹茶を使って、カップケーキを作ります。

★牛乳 は毎日つきます

こんげつ じばさんぶつ
今月の地場産物

2日(火) シイラ
10日(水) 舞鶴抹茶
15日(月) カマス



うおづるくん



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 甘酢和え おでん ふりかけ 	ごもくごはん シイラの竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 	味付けパン ブロッコリーサラダ 冬野菜の豆乳シチュー 	麦ごはん 小松菜の煮びたし かぼちゃ入り肉じゃが 	ココア揚げパン フレンチサラダ 野菜スープ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん ブルコギ丼 キムチスープ 	きのこごはん サワラのピリ辛焼き かき玉汁 	全粒粉パン カレーミートサンド 冬野菜スープ 舞鶴抹茶の カップケーキ 	麦ごはん かんぴょうサラダ カレーライス 福神漬け 	小型パン 大根サラダ しょうゆラーメン イチゴジャム
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
わかめごはん カマスのフライ キャベツの塩昆布和え ソース 豚汁 	チキンライス じゃがいものチーズ煮 コンソメスープ 	ミルクパン シェパードパイ風 玉子スープ 	麦ごはん 大豆と煮干しと さつまいもの揚げ煮 冬野菜の マーボー豆腐 	パン フライドチキン かぶの スパイシースープ セレクト クリスマスデザート

冬至とかぼちゃ(冬至献立)

冬至とは1年で最も昼の時間が短くなる日のことで、今年は12月22日が「冬至」です。昔から「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」とか「長生きする」と言われています。これは緑黄色野菜が不足する冬に、夏から保管しておいたかぼちゃを食べることでビタミン補給をした、昔の人の知恵から生まれた言葉です。給食でも2日と4日はかぼちゃを使った献立をします。

<お願い>

19日(金)の給食終了後に白衣を持って帰ります。その際、取れたボタンやほつれなどを直していただけますと助かります。3学期もみんなが気持ちよく使えるよう、ご協力をお願いします。