




12がつのこんだてひょう



まいづるしりつおかしょうがっこう
舞鶴市立岡田小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

びょうき ま からだ
「病気に負けない体をつくろう！」

★牛乳  は毎日つきます



<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ね。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。

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



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん あまずあ 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  	あじつ 味付けパン ブロッコリーサラダ ふゆやさい とうにゅう 冬野菜の豆乳シチュー 	むぎ 麦ごはん こまつな に 小松菜の煮びたし かぼちゃ い にく かぼちゃ入り肉じゃが 	ココアあげパン フレンチサラダ 野菜スープ やさい 
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん プルコギ丼 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 たまじる  	ぜんりゅうふん 全粒粉パン カレーミートサンド ふゆやさい 冬野菜スープ まいづるまっちゃ 舞鶴抹茶の カップケーキ  	むぎ 麦ごはん かんぴょうサラダ カレーライス ふくじんづ 福神漬け 	こがた 小型パン だいこん 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 ふたじる 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 	むぎ 麦ごはん だいず に ぼ 大豆と煮干しと さつまいもの揚げ煮 ふゆやさい 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くと助かります。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。

*警報発表や休校により給食が中止になった場合、献立を変更することがあります。ご了承ください。