



12月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう
舞鶴市立志楽小学校

＜12月のめあて＞ 病気に負けない体をつくろう



《牛乳は毎日つきます》

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん すき焼き風煮 甘酢和え	味付けパン シェパードパイ風 かぶのスパイシースープ	きのこごはん カマスのから揚げ ぽかぽか汁	きな粉揚げパン 野菜炒め かきたま汁	(麦ごはん) カレーライス フルーツポンチ 福神漬け
12月も給食をしっかり食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。	〈シェパードパイ風〉 カップにミートソースをひき、マッシュポテトをのせてオーブンで焼きます。イギリスの伝統的な料理です。裏面にレシピを載せています。	〈カマスのから揚げ〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なカマスに、片栗粉をつけてカラッと揚げます。よくかんで食べましょう。	〈野菜炒め〉 野菜炒めに入っているには、血行を良くし体を温め、胃腸のはたらきを助けてくれる成分が含まれています。野菜もしっかり食べましょう。	〈カレーライス〉 2種類のカレールーを合わせて、コクを出しています。また、スキムミルクを入れて、骨の素になるカルシウムをUPしています。
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	(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	チキンライス じゃがいものチーズ煮 卵スープ	小型パン しょうゆラーメン ごまザンギ いちごジャム	(麦ごはん) プルコギ丼 キムチスープ
〈豚肉のしょうが炒め〉 しょうがには、疲労回復や体を温める効果があると言われています。しょうがの香りで、食欲も増します。	〈舞鶴抹茶のカップケーキ〉 志楽校区にある「流々亭」さんの抹茶を使って、給食室で手作ります。裏面にレシピを載せています。	〈じゃがいものチーズ煮〉 とろけたじゃがいもと、ベーコン、チーズの相性は抜群です。チーズは角切りを使って、少し食感を残しています。給食で人気のメニューです。	〈ごまザンギ〉 北海道では鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。北海道のご当地グルメとして知られています。下味をしっかりつけ、ごまをからめて揚げます。	〈プルコギ丼〉 韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉という意味で、牛肉を野菜と炒める定番料理です。甘めの味付けで、食べやすくしています。
16日(月)	17日(火)	18日(水)	★今月の地場産物 4日(水) カマス 細長い特徴の魚で、10月～12月が脂がのっておいしい時期です。カラッと揚げると、しつぽまで食べられます。 10日(火) 舞鶴抹茶 志楽校区にある「流々亭」さんの抹茶を使用します。3学期も「魚の抹茶揚げ」や「大豆の抹茶きな粉和え」に使用しています。予定にしています。	
ごはん サバのカレー竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 ふりかけ	ミルクパン 冬野菜のクリームシチュー コールスローサラダ	ウインナーピラフ もみの木ハンバーグ 野菜スープ		
〈かぼちゃのみそ汁〉 かぼちゃの旬は、10月～12月です。収穫は夏から初秋にかけて行われますが、その後2～3か月寝かせておくと、甘みが増しておいしくなります。	〈冬野菜のクリームシチュー〉 冬野菜のだいこんやはくさいが入っています。米粉と牛乳で作る、あっさりとしたクリームシチューです。体もぽかぽか温まります。	〈クリスマス献立〉 2学期最後の給食は、少し早めのクリスマス献立です。野菜スープには星型のにんじんがはいっているかも!?		

今年の冬至は12月21日です。

冬至は、一年で最も昼が短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたりゆづ湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習があります。また、**ん**のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

【幸運を呼び込む冬至の食べ物】



保護者の方へ

給食終了後、白衣を持ち帰ります。ほつれやボタンなど修繕が必要な場合は、直していただくと大変ありがたいです。ご協力をよろしくお願いいたします。洗濯、アイロンをしていただき、終業式までに持たせてください。冬休み中は、学校で白衣を保管します。

風邪やインフルエンザを予防しよう

今年も寒い冬がやってきました。体が風邪などのウイルスにも負けずに元気でいられるのは、体を病気から守る「免疫力」のおかげです。免疫力をUPして、クリスマスやお正月を楽しく元気に過ごしましょう。

【免疫力をUPさせる食事】

- ① 温かい朝ごはんでは体温を上昇させる
体温を上げると免疫力がUPします。一日の中で最も体温の低い朝に温かいものを食べましょう。
- ② たんぱく質をしっかりとる
免疫細胞をつくる素となるたんぱく質を、食事でしっかりととりましょう。
- ③ ビタミンA・Cを多く含む野菜を食べる
ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、ビタミンCは肌を健康に保つはたらきがあります。
- ④ 腸内環境を整える食材を食べる
腸内環境が整うと免疫力がUPします。腸の掃除してくれる食物繊維をとりましょう。



12月 学校給食予定献立表 〈主な使用食材〉

日	曜	こんだて名			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価 (基準)	
		主 食	牛 乳	おかず	体をつくるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal (650)	カルシウム mg (350)
2	月	ごはん		すき焼き風煮 甘酢和え	牛乳 厚あげ 牛肉	米 白ごま じゃがいも サラダ油 麩	たまねぎ にんじん はくさい さんどまめ きゅうり もやし キャベツ	626	401
3	火	味付けパン		シェパードパイ風 かぶのスパイススープ	牛乳 合いびき肉 ベーコン	パン サラダ油 じゃがいも バター	たまねぎ トマト水煮 かぶ にんじん ほうれん草	602	303
4	水	きのこごはん		カマスのから揚げ ぼかぼか汁	牛乳 油あげ カマス ぶた肉 とうふ	米 かたくり粉 油	しめじ えのきたけ にんじん だいこん ほうれん草 しょうが	584	322
5	木	きな粉揚げパン		野菜炒め かきたま汁	牛乳 きな粉 ぶた肉 とうふ	パン 油 さとう サラダ油 かたくり粉	たまねぎ キャベツ にんじん にら えのきたけ ねぎ	591	316
6	金	麦ごはん		カレーライス フルーツポンチ 福神漬け	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	米 麦 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん 黄桃 グリーンピース パイン みかん 福神漬け	663	305
9	月	ごはん		豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ 厚あげ	米 さとう サラダ油	しょうが たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	600	313
10	火	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	牛乳 合いびき肉 とり肉	パン 小麦粉 さとう サラダ油 オリーブ油 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ほうれん草	593	330
11	水	チキンライス		じゃがいものチーズ煮 卵スープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン とうふ	米 サラダ油 バター じゃがいも かたくり粉	たまねぎ グリーンピース にんじん えのきたけ ほうれん草	565	327
12	木	小型パン		しょうゆラーメン ごまザンギ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン 中華めん 油 ごま油 かたくり粉 白ごま ジャム	にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく	645	316
13	金	麦ごはん		プルコギ丼 キムチスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 牛肉 とうふ	米 麦 かたくり粉 サラダ油 白ごま さとう ごま油	たまねぎ にんじん しめじ もやし にら にんにく はくさい	557	312
16	月	ごはん		サバのカレー竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 ふりかけ	牛乳 サバ とうふ わかめ みそ	米 かたくり粉 油	えのきたけ かぼちゃ たまねぎ	658	293
17	火	ミルクパン		冬野菜のクリームシチュー コールスローサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン	パン じゃがいも サラダ油 さとう 米粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん だいこん はくさい きゅうり キャベツ コーン	569	332
18	水	ウインナーピラフ		もみの木ハンバーグ 野菜スープ	牛乳 ウインナー ベーコン	米 バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれん草	601	453

～給食レシピ～

【シェパードパイ風】 (4人分)

- ・合いびき肉 100g
- ・玉ねぎ 1/2個 (粗みじん)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・トマト水煮 100g
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・じゃがいも 1個
- ・牛乳 大さじ3
- ・バター 小さじ1
- ・紙カップ 4個

- ① じゃがいもを茹でてつぶし、牛乳、バターを加えてマッシュポテトにする
- ② フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉を炒める
- ③ 玉ねぎを加えて炒め、塩こしょう、トマト水煮、ウスターソース、ケチャップを加えて少し煮る
- ④ カップに③を入れ、①をのせてオーブンで焼く (180℃-20分)

【舞鶴抹茶のカップケーキ】 (5個分)

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 100ml
- ・オリーブ油 25ml
- ・砂糖 15g
- ・抹茶 小さじ1
- ・粉糖 適量
- ・マフィンカップ 5個

- ① ボールにオリーブ油、砂糖、牛乳、抹茶を入れてよく混ぜる
- ② ①にホットケーキミックスを入れ混ぜる
- ③ マフィンカップに②を入れ、オーブンで焼く (180℃-20分)
- ④ 粉糖をふりかける

ふゆやすみに
つくってみてね!!

