



~~今月の地産地消~~

◆7日(水) エテカレイ
先月に引き続き骨付きエテカレイの登場です。ヒレの部分としっぽはパリパリとおいしく食べられます。真ん中の大きい骨とエラの骨を上手にとって食べましょう。

◆20日(火) さば
塩こうじに漬け込むことで、塩味とうまみがプラスされ身がふっくらと柔らかくなります。

12月22日(木)は
パン給食です

今年度2回目のパン給食です。パンは直接素手で触るので、いつもより念入りに手洗いをしましょう。

冬至とかぼちゃ

今年の冬至は12月22日です。給食では1日早くかぼちゃを食べます。昔から冬至には栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清める習慣があります。夏にとれたかぼちゃを、野菜の少ない冬まで保存して食べた昔の人の知恵ですね。

ビタミンC β-カロテン

1日(木) ごはん

もやしとほうれん草のナムル	大豆と煮干しの揚げ煮
ミニ青りんごゼリー	豚肉のみそ炒め

2日(金) 麦ごはん

ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き
コーン炒り卵	チキンライスの具

ごはんに入れて食べよう

5日(月) ごはん

ポークビーンズ	ポパイサラダ
梨ゼリー	白身魚フライタルタルソース

6日(火) ごはん

小松菜のベーコン炒め	ポテトサラダ
チーズ	タンドリーチキン

7日(水) 大根ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	五目豆
抹茶わらび餅	エテカレイの唐揚げ

舞鶴のさかな

8日(木) ごはん

揚げシュウマイ	わかめ和え
杏仁豆腐	ビビンバの具

ごはんに入れて食べよう

9日(金) 麦ごはん

イタリアンサラダ	レモンゼリー
福神漬け	コロッケ

冬野菜カレー

金曜日はカレーの日

12日(月) ごはん

大根の炒め煮	白菜の塩昆布和え
みかん缶	豚肉の竜田揚げ

13日(火) ごはん

もやし炒め	かぼちゃサラダ
きゅうり漬け	ハンバーグ和風きのこソース

14日(水)

校内研修会のため
給食なし

15日(木) ごはん、しそふりかけ

きのこのナポリタン	コールスローサラダ
パイ缶	白身魚のマスタード焼き

16日(金) 麦ごはん

春雨サラダ	みかん
うずら卵煮	春巻き

マーボー豆腐

19日(月)

校内研修会のため
給食なし

20日(火) ごはん

小松菜のごま和え	おからの炒り煮
みかんゼリー	さばの塩こうじ焼き

ぽかぽか汁

舞鶴のさかな

21日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

ツナサラダ	かぼちゃのそぼろ煮
きな粉団子	ちくわの磯辺揚げ

冬至献立

22日(木) パン

キャベツのサラダ	カラフル炒り卵
イチゴジャム	チキンカツ

コーンポタージュスープ

23日(金)

終業式

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

