

12 がっこんだてひょう

《牛乳は毎日つきます》

H29年12月 余内小学校



冬至とかぼちゃ

冬至は1年で最も昼間が短い日のことです。今年には22日です。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、昔の人の知恵で



1 (金)  

パン
カレーミートサンド
かぼちゃのポタージュ

＜カレーミートサンド＞
合挽肉と玉ねぎ、にんじんを炒めて、カレー粉やケチャップで味付けします。パンに切れ目が入っているのて、はさんで食べましょう。

＜お願い＞
19日(火)の給食終了後に当番の児童は、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、みんなが気持ち良く使えるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

《お知らせ》
12月から給食のお米は、新米になります。秋に収穫された舞鶴産コシヒカリです。今月の地場産物は、5日(火)のエテカレイと7日(木)のツバス、12日(火)のカマスです。

<p>4 (月)  </p> <p>ごはん ぶたにくのしょうがいため あつあげのみそしる</p> <p>＜厚揚げのみそ汁＞ 厚揚げの他に、大根やにんじん、えのきだけ、茎わかめが入った具だくさんのみそ汁です。</p>	<p>5 (火)  </p> <p>キムチチャーハン エテカレイのからあげ はるさめスープ</p> <p>地場産物の日 舞鶴産のエテカレイを唐揚げにします。中骨を上手に取って、食べましょう。</p>	<p>6 (水)  </p> <p>ぜんりゅうふんパン とりにくのキャロットやき ミネストローネ</p> <p>＜鶏肉のキャロット焼き＞ 人参をすりおろして、マヨネーズとごまを混ぜ、鶏肉にからめます。カップに入れて、オープンでこんがり焼きます。</p>	<p>7 (木)  </p> <p>むぎごはん ツバスの地場産物の日 あまずソースがけ ぶたじる</p> <p>らいねんどにゅうがくじどう 来年度入学児童 親子給食試食会 おやこきゅうしよくしよくかい</p>	<p>8 (金)  </p> <p>ココアあげパン ごますあえ コーンスープ</p> <p>＜ココア揚げパン＞ パンを油で揚げて、一つ一つココアをまぶします。みんな、大好きなメニューです。</p>
<p>11 (月)  </p> <p>ごはん サバのみそにかぼちゃのそぼろに</p> <p>かぼちゃを使った 冬至献立 とうじこんだて</p>	<p>12 (火)  </p> <p>だいこんごはん カマスのからあげ さつまじる</p> <p>地場産物の日 舞鶴産のカマスの開いたものを唐揚げにします。</p>	<p>13 (水)  </p> <p>こくとうパン きのこのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ</p> <p>＜ブロッコリーサラダ＞ ブロッコリーとキャベツとにんじんを茹でて、和風のドレッシングで和えます。彩りがきれいなサラダ</p>	<p>14 (木)  </p> <p>むぎごはん カレーライス コーンサラダ ふくじんづけ</p> <p>＜カレーライス＞ 給食のカレーには、隠し味にスキムミルクと粉チーズが入っているので、味がまろやかになります。</p>	<p>15 (金)  </p> <p>こがたパン きつねうどん ごまあえ イチゴジャム</p> <p>＜きつねうどん＞ 鶏肉とにんじん、ねぎが入ったうどんの上にひとり一枚、あげのりです。</p>
<p>18 (月)  </p> <p>ごはん ごまトンカツ・ソース キャベツのわかめあえ みずなのすましじる</p> <p>＜ごまトンカツ＞ パン粉にごまがたっぷり入ったトンカツです。食べるとごまの香ばしい風味がします。</p>	<p>19 (火)  </p> <p>チキンライス じゃがいものチーズに キャベツのスープ クリスマスケーキ</p> <p>2学期、最後の給食です！ 楽しい時間を過ごしましょう！</p>	<p>寒い季節でもしっかり手洗いをしよう！</p> 		