

12 がっこんだてひょう

《牛乳は毎日つきます》

H30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。今年では12月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、昔の人の知恵です。



＜お願い＞
18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、4日(火)のエテカレイと6日(木)のツバス、11日(火)のサゴシです。

寒くなると、冷たい牛乳が飲みずらくなりますね。でも、牛乳には骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれているので、残さずに飲みましょう!

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
ごはん ごまトンカツ・ソース キャベツのゆかりあえ みずなのすましじる	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	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	わかめごはん ツバスの あまからソースかけ はくさいのみそしる	きなこあげパン みかんサラダ かぶのスープ
<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。	地場産物の日 舞鶴産のエテカレイを唐揚げにします。中骨があるので、上手に取って食べましょう。	<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です。	来年度入学児童 親子給食試食会 らいねんどにゆうがくじどう おやこきゅうよくししよくかい	<かぶのスープ> 今が旬のかぶとベーコンえのきだけ、にんじん、玉ねぎが入った、コンソメ味の洋風スープです。
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
ごはん ぶたにくのしょうがいため あつあげのみそしる みかん	だいこんごはん サゴシのからあげ さつまじる	ぜんりゅうふんパン フライドチキン たまごスープ	むぎごはん カレーライス コーンサラダ ふくじんづけ	こがたパン きつねうどん きりぼしだいこんのナムル リンゴジャム
<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、わかめが入った具たくさんのみそ汁です。	地場産物の日 舞鶴産のサゴシを唐揚げにします。サゴシは、大きくなるとサワラになる出世魚です。	<フライドチキン> 初めてのこんだてです。小麦粉にコンソメやスパイスを混ぜ、鶏肉に付けて、油で揚げます。	<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。	<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甘辛く炊いたあげがひとり一枚、のります。
17(月)	18(火)	寒い季節でもしっかり手洗いをしよう!		
ごはん おでん あますあえ	チキンライス じゃがいものチーズに やさいスープ クリスマスケーキ			
<おでん> 給食のおでんは、8種類の具を小さく切り、味がしみ込むまでじっくり煮込みます。	2学期、最後の給食です！ 楽しい時間を過ごしましょう!			

* 警報発表によって給食が中止になると、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。