



# 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  
平成29年11月30日



## <12月のめあて>

### 食後のすごし方を考えよう!

## 【今月の地産地消】

魚・・・エテカレイ(6日)、カマス(8日)、ツバス(18日)

食後は放送を聞きながら、  
静かに待ちましょう!

ヤーコン



ヤーコンは、地域でとれたものを志楽ダイヤモンド協議会さんととじていただきます。  
1日(月)の「カレーいため」につかいます。

《牛乳は毎日つきます》

旬の野菜が  
いろいろ出てきます。



旬の野菜は、おいしいです。  
残さずに食べましょう。

## いばせ! 前の手洗いしっかりしよう!



必ずせっけんを使って洗う



ゆびの間やつめの先、手首もよく洗う



せいけつなハンカチでよくふきとる

せっけんを使うことで、細菌やウイルス、よごれなどがよくおちます。インフルエンザや胃腸がぜ、ノロウイルスによる食中毒の予防にも効果があります。

せいけつなハンカチを  
わすれずにもってきましょう!

日(金)	
むぎごはん	
牛乳	
豚肉の生姜炒め	
ゆかり和え	
厚揚げのみそ汁	
豚肉の生姜炒め 豚肉、玉ねぎ、ニラを炒めて、甘辛く生姜を加えて味付けします。生姜は、肉や魚のくさを消す働きがありますが、体を温めてくれる食べ物でもあります。すりおろして汁に入れて食べると、体がポカポカ温まります。	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁	黒糖パン 牛乳 鶏肉のキャロット焼き ミネストローネ	高菜チャーハン 牛乳 エテカレイの唐揚げ はるさめスープ	パン 牛乳 じゃが芋のミートグラタン コーンクリームスープ	むぎ(麦)ごはん わかめごはん 牛乳 カマスの唐揚げ 白菜のみそ汁
10月に食べられなかった献立を、もう一度入れました。「けんちん汁」は豆腐、大根、ごぼう、里芋、にんじん、鶏肉、ねぎが入った具だくさんな汁です。油で具材をよく炒めてから、煮干しと昆布でとっておいしく仕上げます。	ミネストローネ 給食では、具を少し変えて何回か出ています。もとは、イタリアの家庭料理です。今日のミネストローネには、パスタ(スパゲティ)が入っていて、トマト味になっています。	《地場産物の日》エテカレイ 左ヒラメに、右カレイでした。	じゃが芋のミートグラタン 合挽肉、じゃが芋、玉ねぎを炒め、ケチャップ、ウスターソースなどで味付けした後、カップに入れてチーズをのせ、スチームオーブンで焼きます。	《地場産物の日》カマス 泳ぐスピードは、時速150キロメートルにも達するといわれています。白身の魚です。
白菜は、寒さに当たると甘くなります。カリウムやビタミンC、食物せんいなどが多く、とくにビタミンCは豊富にふくまれています。	クリームスパゲティには、緑の濃い野菜の「小松菜」を使っています。小松菜は芽をとって出荷していますが、旬は冬です。カルシウムやビタミンC、カロテンが多く含まれています。緑の濃い野菜をしっかり食べましょう。	大根ごはんに、大根の根の部分だけでなく、大根の葉も入っています。大根の根の部分にはビタミンCが多く、消化を助けるジアスターゼという酵素もふくまれています。大根の葉にはカルシウムやビタミンA、Cが多くふくまれています。	きつねうどん 四方のいなり揚げを甘辛く味付けしておき、ひと枚ずつうどんの上に乗せて食べます。いなり揚げにしみ味がうどんの汁に出て、さらにおいしくなります。	大根は、葉に近い部分は甘みがあり、先に行くほど辛味が出てくるので、料理に合わせて使い分けるといいです。辛味が少ない葉に近い部分はサラダや大根おろしに、真ん中あたりは煮物に、葉に近い部分はみそ汁などの汁の実に向いています。

18日(月) 冬至こんだて	19日(火)
ごはん 牛乳 ツバスの照り焼き 南瓜のそぼろ煮	味付パン 牛乳 星のハンバーグ キャベツのソテー コンソメスープ お楽しみデザート
《地場産物の日》ツバス 体重3~4kg、体長30cm前後のものが ツバスとよばれます。 成長とともに名前が変わる、出世魚です。	がっつききゅうしやくさいしゅうび 産期の給食 最終日です。 みんなで楽しく食べましょう。 あとかたづけ、後片付けも、最後まできちんとしましょう。

## 冬至(とうじ)

「冬至」は、年で最も昼が短くなる日です。この日に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。

今年は、12月22日が冬至です。

【おしらせ】  
12月から  
ごはんのお米が新米に  
(今年収穫されたお米)  
かわります。  
舞鶴産のコシヒカリです。