

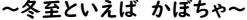
12月こんだてひょう



R7 舞鶴市立新舞鶴小学校

12がつきゅうしょくもくひょう 食べ物の栄養について知ろう

食べ物は働きによって赤・黄・緑の3つのグループに 分けられます。この3つがそろっていることがバランスの よい食事のめやすになります。家での食事、学校での 給食に3つのグループの食べ物がそろっているかな!? たしかめてみよう!



冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃはβ-カ ロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれた野菜です。 β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護す る作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

給食では、9日(火)「かぼちゃのみそ汁」18日(木)の「かぼ ちゃ入り肉じゃが」でかぼちゃを使用します。今年の冬至は12月 22日です。



給食室前の栄 養黒板を見て みよう!

「えいようのうた」 みんなうたえるかな?

- (ともだち賛歌のかえうたです。)
 ① からだをつくるのなんでしょう?おにくに、とうふに、かまぼこよ。ほかにはぎゅうにゅう、のり、わかめ、これらはあかのげんきっこ♪
- ② ちからをだすものなんでしょう?ごはんにじゃがいも、さつまいも。 バターにうどんにマヨネーズ、これらはきいろのげんきっこ♪
- ③ からだのちょうしをととのえるだいじなたべものなんでしょう?ト マトやピーマン、いちごにりんご、これらはみどりのげんきっこ♪
- ④ だいじなからだをつくるのはあか・き・みどりのバランスさ。しっかり

I(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
ごはん・ふりかけ	きのこごはん	味付けパン	まざまん・福神漬	ココア揚げパン
おでん しし	サワラのピリ辛焼き	シェパードパイ風	ポークカレー	フレンチサラダ
古酢和え	かきたま汁	コーンスープ	かんぴょうサラダ	野菜スープ
<おでん> ちくわ、さつまあげ、こんにゃく、 大根、にんじん、じゃがいも、厚揚 げの具です。	くきのこごはん> えのきだけしめじ	<シェパードパイ風> イギリスの家庭料理です。 ミートソースの上にマッシュポテトをのせてオーブンで焼き色をつけます。	夕顔の実かんぴょう	<フレンチサラダ> きゅうり、キャベツ、みかん缶をサラダ 油、酢、塩コショウでつくったドレッシ ングで和えています。
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
ごはん	五首ではん	せんりゅうぶん 全粒粉パン 画	きぎをごはん	^{こがた} 小型パン・いちごジャム
プルコギ丼	シイラの竜田揚げ	カレーミート	ふゆやさい 冬野菜マーボー だいず にぼし	しょう油ラーメン
キムチスープ	かぼちゃのみそ汁	^{ふゆやさい} 冬野菜スープ	大豆と煮干と さつまいもの揚げ煮	大根サラダ
<プルコギ丼> 韓国料理のひとつです。プルは	シイラ	舞鶴抹茶のカップケーキ <舞鶴抹茶>	< 野菜マーボー> 冬野菜マーボートのおかまでも菜は冬が旬の野菜です。	<しょう油ラーメン> にんじん、キャベツ、小松菜、ねぎの
火、コギは肉を指し、火で炙って 食べる肉料理です。	舞鶴のさかな	舞鶴で栽培し、収穫した茶葉の 抹茶を使って、カップケーキを手 作りします。	旬の時には味が良く、栄養価も 高くなります。	入った野菜たっぷりのラーメンです。
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
わかめごはん	チキンライス	ミルクパン	菱ごはん	パン・リンゴジャム
カマスのフライ	じゃがいものチーズ煮	フライドチキン	かぼちゃ入り肉じゃが	冬野菜のクリームスープ
豚汁	がスープ	かぶの スパイシースープ	小松菜の煮びたし ゆずゼリー	レモンサラダ クリスマスデザート
カマス 舞鶴のさかな		<かぶのスパイシースープ> ベーコン、かぶ、にんじん、たまね ぎ、ほうれん草の入った、カレー 風味のスープです。	風邪予防にかぼちゃ	2学期給食終了 冬休み中も <u>3つのグループがそろっ</u> <u>た</u> 食事で元気いっぱいに過ごしてく ださい。

