



12月こんだてひょう



R4 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!



「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、これらはぎいろのげんきっこ♪
- 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。しっかりのこさずたべて、じょうぶになろう、しんまいづるっこ♪

1(木)	2(金)
むぎ 麦ごはん ブルコギ丼 はるさめ 春雨スープ	パン・いちごジャム きのこのクリーム スパゲティ コールスローサラダ
<ブルコギ> 韓国語で「ブル」は火を「コギ」は肉を意味します。牛肉と野菜を炒めて、しょう油やコチュジャンで味付けします。	<コールスローサラダ> きゅうり、キャベツ、ホールコーンを、ドレッシングと和えます。

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
ごはん マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮 <豆腐> 木綿豆腐は豆乳から上澄みを除いて、重しのかで形づくった物、絹豆腐は豆乳全体を固めたものです。	だいこん 大根ごはん とり 鶏の照り焼き かきたま汁 	ことう 黒糖パン ポークビーンズ ほうれん草のソテー <ほうれん草> 春まきと冬まきがあり、一年中出回るほうれん草。冬のほうれん草のほうが甘くて栄養たっぷりです。	むぎ 麦ごはん にく 肉じゃが 小松菜の煮びたし <小松菜> 小松菜、春菊、ほうれん草などの青菜は、冬が旬です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。	あ ココア揚げパン フルーツサラダ たまご 卵スープ <卵スープ> 豆腐、にんじん、しめじ、ほうれん草、卵の入ったコンソメ味のスープです。
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
わかめごはん ちくわの磯辺揚げ さつまいも <さつまいも> さつまいも、にんじん、油揚げ、大根、ごぼう、豆腐、ねぎが入ったみそ汁です。	キムチとたくわんのまぜごはん エテカレイのから揚げ 豆腐のみそ汁 低脂肪 高たんぱく コラーゲンを多く含みます。	ぜんりゅうふん 全粒粉パン とりにく 鶏肉の香草パン粉焼き ミネストローネ 	むぎ カレーライス(麦ごはん) フルーツポンチ ふくじんづけ 福神漬 <フルーツポンチ> 黄桃、パイナップル、みかんの缶詰、カクテルゼリーを混ぜ合わせてつくります。	こがたパン りんごジャム あんかけうどん あます 甘酢和え <あんかけうどん> 餡かけ(あんかけ)とは、調味液に水あるいはだし汁で溶いたデンプン(葛粉、片栗粉)でとろみをつけることです。

19(月)	20(火)
ごはん・ふりかけ サバの塩こうじ焼き かぼちゃのそぼろ煮 舞鶴のさかな	ジャンバラヤ じゃがいものチーズ煮 コーン卵スープ お楽しみデザート 2学期最終の給食です 残さず食べましょう

～冬至といえば かぼちゃ～
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、19日(月)の「かぼちゃのそぼろ煮」でかぼちゃを使用します。今年の冬至は12月22日です。

**今月の
地産地消**

エテカレイ
サバの
塩こうじ漬け

舞鶴のさかな



