



12月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和6年11月29日

月曜日は麦入りごはん	火曜日はごはん	水曜日はパン	木曜日は味噌ごはん	金曜日は加工パン
こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物 カマス 冬でも牛乳が付くのは、なぜ？ 給食は、成長期に必要な栄養をバランス良くとれるように考えられたものです。特に牛乳は、カルシウムや体内への吸収率が高く、又、簡単に摂取できる優れた物です。寒くなると、飲みずらくもなりますが、カルシウム不足になると、骨や歯が弱くなるだけでなく、気持ちがイライラしたり、集中力が続かなくなったりします。体と心の健康のためにも、残さず飲みましょう！ 今年の冬至（とうじ）は12月21日です！ 冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。そのため、冬至をすぎると、翌日からだんだんと日が長くなっていきます。冬至には『ん』のつくものを食べると『運』を呼び込めると言われています。『ん』のつく縁起の良いといわれる食べ物には、『なんきん（かぼちゃ）』、『うどん』、『にんじん』、『れんこん』、『きんかん』、『ぎんなん』、『寒天（かんてん）』、『だいこん』、『みかん』などがあります。『ん』のつくものを食べることを『運盛り』と言い、縁起を担いでいたそうです。縁起担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。冬至で食べる食べ物の中で有名なものに『かぼちゃ』があります。縁起が良いだけでなく、かぼちゃを食べると、厄よけ、かぜをひかないと言われています。かぼちゃにはビタミンAがたっぷり含まれています。かぼちゃのオレンジ色は『カロテン』という色素で、食べると体内でビタミンAに変わります。ビタミンAには、粘膜などを強くして、免疫力を高め、風邪予防になります。また、目の疲れや皮膚の乾燥を防ぐ働きもあります。かぼちゃの本来の旬は夏ですが、硬い皮に守られているため長期保存ができます。昔は冬に食べられる野菜が少なかったため、ビタミンを補給できる貴重な野菜でした。また、『冬至にゆず湯に入るとかぜをひかない』という言葉があります。かぼちゃを食べ、夜はゆっくりゆず湯に入るのもいいですね。				
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
(ごはん) プルコギ丼 キムチスープ	きのこごはん サバのカレー竜田揚げ さつま汁	味噌パン シェパードパイ 野菜スープ	麦入りごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル	ココア揚げパン 大根サラダ コーン卵スープ
<プルコギ丼> 韓国語で、「プル」は「鍋」、「コギ」は「肉」を意味します。すき焼きのような味に、にんにく、ごま油、トウバンジャンが加わります。	<サバのカレー竜田揚げ> サバなどの青魚は、食べると記憶をよくしてくれたり、血液をサラサラにしてくれたりします。	<シェパードパイ> ミートパイのパイ生地代わりに、マッシュポテトを使ったパイ風料理です。クリスマス料理をイメージした少しリッチなメニューです。	<キャベツと厚揚げのキャベツの回鍋肉> 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴の回鍋肉は、50年以上前からある給食メニューです。	<大根サラダ> 旬の大根を使ったサラダです。冬野菜は、寒くなればなるほど、野菜の甘味を感じます。
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん ビーフカレー 【推しの子】ポンチ 福神漬	そばめし のり豆ポテト 厚揚げのみそ汁	全粒粉パン 鶏肉のオレンジソース ポテトフライ ミネストローネ	麦入りごはん 白菜マーボー 大豆と煮干しの揚げ煮	小型パン 担々麺 かんぴょうサラダ
<【推しの子】ポンチ> 今、人気のアニメ【推しの子】をイメージしたポンチです。さあ～登場人物のアクア、ルビー、アイはどれかな？自分で探してみよう！	<そばめし> 神戸市が発祥だそうです。お弁当の残りそばを焼きそばに入れて作ったのが始まりだそうです。	<鶏肉のオレンジソース> オレンジソースは、マーマレードに醤油、酒、トマトケチャップ、さとうを合わせたもので、とても人気です。	<マーボー 白菜> 旬の白菜を使ってマーボー風にアレンジしたものです。トウバンジャンの辛味が白菜の甘味を引き立ててくれます。	<担々麺> 辛みをきかせた挽肉に、ザーサイの細切をのせた中国「四川省」のはっしやうめん（担担麺）の発祥の地料理です。天秤棒を担いで売り歩くというスタイルから担担麺と名付けられたそうです。
16日(月) ＜地場産物の日＞ ＜冬至献立＞	17日(火)	18日(水)	19日(木)	こんさいパワーで ポッカポカ！ 冬野菜のだいこん、れんこん、にんじん、ごぼうなど根の部分を食べる野菜は、体を温める効果があります。残さず食べて、寒さをふっとばそう！
ごはん まいづる産カマスの唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 みかん	(ごはん) 切干大根入り牛丼 玉ねぎのみそ汁	ミルクパン 鮭と冬野菜のクリームスープ レモンサラダ	チキンライス じゃが芋のチーズ煮 卵スープ お楽しみデザート	
<まいづる産カマスの唐揚げ> カマスは、クセのない白身魚です。みずっぽいので、干し魚として、出回る事が多い魚です。	<きりぼしだいこん入り牛丼> かみごたえとカルシウムを上げるために、切干大根を入れています。ヘルシーで、経済的なので、ご家庭でもおすすめです。	<鮭と冬野菜のクリームシチュー> 鮭と冬野菜の大根を使ったビタミンたっぷりのクリームシチューです。美肌効果やかぜの予防になります。	<お楽しみデザート> 2学期最後の給食には、いつもの「あれ！」をします。鈴の音が聞こえたら、座って待ちましょう！	

