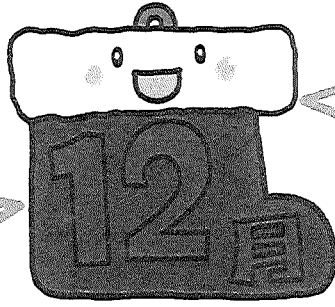


### お知らせ

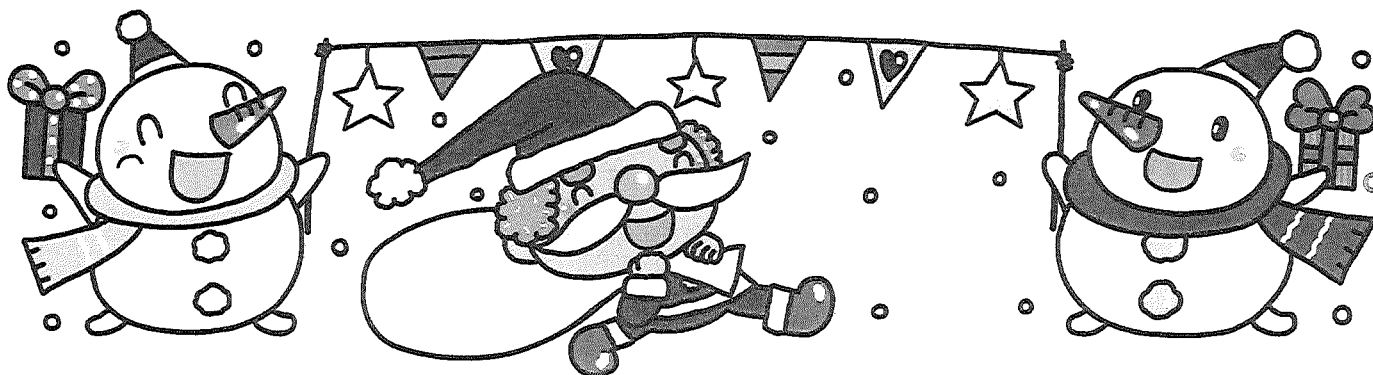
今月は給食旬間（12月2日～13日）があります。特別メニューは17日まで、12月19日は「たんご・食の日」の20日は冬至メニューです。今年度の給食旬間は日本の郷土料理と世界料理を交互に挑戦します。17日はお弁当給食です。



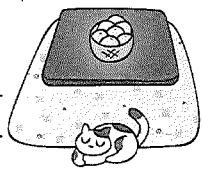
### 今月の目標

・楽しい雰囲気作りをしよう。  
かぜ・インフルエンザの季節です。栄養&休養&運動で体の抵抗力を高めましょう！

<p><b>2 (月)</b></p> <p>①ジューシー ②にんじんしりしり ③もずくスープ ④パインゼリー ⑤牛乳 【沖縄】</p>	<p><b>3 (火)</b></p> <p>①ごはん ②マーボー豆腐 ③もやしナムル ④肉まん ⑤牛乳 【中国】</p>	<p><b>4 (水)</b></p> <p>①減量ご飯 ②がね ③長崎ちゃんぽん ④みかん ⑤牛乳 【長崎・宮崎】</p>	<p><b>5 (木)</b></p> <p>①ごはん ②チリコンカン ③ハッシュドポテト ④鶏肉とブロッコリーのレモン和え ⑤牛乳【アメリカ】</p>	<p><b>6 (金)</b></p> <p>①小豆ごはん ②さわらの西京焼き ③即席漬け ④炒りごき ⑤牛乳【京都】</p>
<p><b>9 (月)</b></p> <p>①生姜ごはん ②すごもり卵 ③ほうれんそうのゆず浸し ④ぐる煮 ⑤牛乳【高知】</p>	<p><b>10 (火)</b></p> <p>①パエリア ②ツナとキャベツのサラダ ③ミネストローネ ④牛乳 【イタリア・スペイン】</p>	<p><b>11 (水)</b></p> <p>①ごはん ②ひじき豆腐 ③ぶろふき大根 ④大学芋 ⑤牛乳 【東京】</p>	<p><b>12 (木)</b></p> <p>①ごはん ②ポトフ ③マセドアンサラダ ④スウェーデン風キャロットケーキ ⑤牛乳 【フランス・スウェーデン】</p>	<p><b>13 (金)</b></p> <p>①ごはん ②ハタハタのから揚げ ③松前漬け ④芋団子汁 ⑤牛乳 【東北・北海道】</p>
<p><b>16 (月)</b></p> <p>①ビーフストロガノフ (特裁米・麦) ②スイートサラダ ③いちごサイダーゼリー ④牛乳【ロシア】</p>	<p><b>17 (火)</b></p> <p>①ゆかりごはん(特裁米) ②キスの青のりフライ ③キッシュ⑦りんご ④うすら卵とソーセージ ⑤芋けんぴ⑥牛乳 【お弁当給食】</p>	<p><b>18 (水)</b></p> <p>①麦ごはん(特裁米) ②ササミのレモンソース ③切干大根のサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳 【歯の日】</p>	<p><b>19 (木)</b></p> <p>①ごはん(特裁米) ②里いもとイカの煮付け ③ゆかり和え ④豚汁 ⑤牛乳 【たんご食の日】</p>	<p><b>20 (金)</b></p> <p>①ごはん(特裁米) ②冬至バーグ ③かぶの甘酢漬け ④えのきのすまし汁 ⑤牛乳 【冬至メニュー】</p>
<p><b>23 (月)</b></p> <p>①人参とツナのごはん ②五色和え ③白菜の味噌汁 ④さつまいもチップス ⑤牛乳</p>	<p><b>24 (火)</b></p> <p>①減量わかめごはん ②グリルチキン ③ゆで野菜 ④米粉マカロニのスープ ⑤チョコチップケーキ ⑥牛乳 【クリスマスメニュー】</p>	<p>◆「運盛り」で冬を元気に、ハッピーに!◆</p> <p>冬至の日には「かぼちゃ」を食べる習慣がありますが、この日に末尾に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「かんとん」「きんかん(ぼんかん)」「うどん(うどん)」の7つは言葉の中に2回「ん」があり、とくに運を呼び込むとされます。栄養学的な見地からも、ビタミンA、C、E、食物繊維など体によい栄養素が豊富に含まれていて、冬の健康維持にも、ひと役買いそうです。</p>		



24日は二学期の終業式  
三学期の給食開始は1月7日からです。



# 12月のこんだて

京丹後市大宮第一小学校

令和1年11月29日

こんだて

材料

日	主食	主菜	副菜・デザート・飲み物	材料		
				黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 からだの調子を整える	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる
2 (月)	ジューシー 【沖縄】 	にんじんしりしり 【沖縄】	もずくスープ【沖縄】 パインゼリー 牛乳	米・油 クールゼリーの素	にんじん・干しいたけ・たまねぎ ねぎ・パイン缶	昆布・油揚げ・豚肉 卵・豆腐・鶏肉・ツナ もずく・牛乳
3 (火)	ごはん 	マーボー豆腐 【中国】	もやしのナムル【中国】 肉まん【中国】 牛乳	米・ごま・油 片栗粉・砂糖 ホットケーキミックス	にんじん・たけのこ・ねぎ・もやし 土しょうが・にんにく・干しいたけ たまねぎ	豆腐・鶏ミンチ みそ・焼き豚 豚ミンチ・牛乳
4 (水)	ごはん 	長崎ちゃんぽん 【長崎】	がね 【宮崎】 みかん 牛乳	米・干し中華麺 さつまいも・砂糖 油・小麦粉	たまねぎ・もやし・キャベツ にんじん・ねぎ・ごぼう・土しょうが にんにく・みかん	かまぼこ・豚肉・いか 豆腐・卵・牛乳
5 (木)	ごはん 	チリコンカン 【アメリカ】	ハッシュドポテト【アメリカ】 鶏肉とブロッコリーのレモン和え 牛乳	米・油・片栗粉 砂糖・じゃがいも オリーブ油	たまねぎ・にんじん・にんにく ブロッコリー・キャベツ・レモン コーン缶	鶏ミンチ・豚ミンチ 大豆・鶏肉・牛乳
6 (金)	小豆ごはん 	さわらの西京焼き 【京都】	即席漬け 炒りごき【京都】 牛乳	米・砂糖・油	にんじん・はくさい・こまつな だいこん・さやいんげん	小豆・さわら・みそ 油揚げ・牛乳
9 (月)	生姜ごはん 	すごもり卵	ほうれんそうのゆず浸し ぐる煮 【高知】 牛乳	米・油・砂糖 さといも・ごま	だいこん・にんじん・ほうれんそう はくさい・土しょうが・えのきだけ ゆず・ごぼう	鶏肉・卵・厚揚げ ちりめんじゃこ ひじき・牛乳
10 (火)	パエリア【スペイン】 		ツナとキャベツのサラダ ミネストローネ【イタリア】 牛乳	米・バター・マカロニ 油・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・にんにく・かぶ トマト缶・キャベツ・水菜・レモン	いか・シーフードミックス ほたてがし・ツナ ベーコン・牛乳
11 (水)	ごはん 	ひじき豆腐	ふるふき大根【東京】 大学芋【東京】 牛乳	米・油・片栗粉・砂糖 さつまいも・水あめ 黒ごま	たまねぎ・にんじん グリーンピース・だいこん	豆腐・油揚げ・みそ 鶏肉・ひじき・牛乳
12 (木)	ごはん 	ポトフ 【フランス】	マセドアンサラダ スウェーデン風キャロットケーキ 【スウェーデン】 牛乳	米・油・バター・砂糖 ホットケーキミックス じゃがいも・マヨネーズ	はくさい・にんじん・たまねぎ かぶ・だいこん・こまつな・キャベツ ブロッコリー・バナナ	豚肉・ハム・ソーセージ 卵・牛乳 クリームチーズ
13 (金)	ごはん 	ハタハタのから揚げ	松前漬け 【北海道】 芋団子汁 【東北】 牛乳	米・片栗粉・油 小麦粉・砂糖 じゃがいも	切干だいこん・にんじん・ごぼう はくさい・ねぎ	ハタハタ・さきいか・昆布 鶏肉・牛乳
16 (月)	ビーフストロガノフ(特裁米・麦) 【ロシア】 		スイートサラダ いちごサイダーゼリー 牛乳	米・麦・オリーブ油 マヨネーズ・さつまいも いちごゼリーの素	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー しめじ・レモン・マッシュルーム	牛肉・ハム 牛乳
17 (火)	ごはん(特裁米) 	お弁当給食	空弁当箱、箸を忘れずに			
18 (水)	麦ごはん(特裁米) 	ササミのレモンソース	切干大根のサラダ コンソメスープ 牛乳 【歯の日】	米・麦・油・砂糖 片栗粉・マヨネーズ じゃがいも・ごま	切干だいこん・にんじん・レモン キャベツ・たまねぎ・コーン パセリ	ささみ・ハム ベーコン・牛乳
19 (木)	ごはん(特裁米) 	里もといかの煮付け	ゆかり和え 豚汁 牛乳 【たんご食の日】	米・さといも 砂糖	たまねぎ・にんじん・土しょうが ねぎ・だいこん・はくさい・こまつな	いか・豚肉 みそ・豆腐・牛乳
20 (金)	ごはん(特裁米) 	冬至バーグ	かぶの甘酢漬け えのきのすまし汁 牛乳 【冬至メニュー】	米・パン粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん・だいこん れんこん・かぼちゃ・かぶ・ゆず えのきだけ	鯉びき肉・鶏ミンチ 豆腐・卵・わかめ かまぼこ・牛乳
23 (月)	人参とツナのごはん 	五色和え	白菜の味噌汁 さつまいもチップス 牛乳	米・油・砂糖 はるさめ さつまいも・じゃがいも	こまつな・にんじん・キャベツ はくさい・ねぎ	ツナ・ハム 厚揚げ・みそ・牛乳
24 (火)	減量わかめごはん 	グリルチキン クリスマスメニュー	ゆで野菜 米粉マカロニのスープ チョコチップケーキ 牛乳	米・チョコレート・ココア バター・砂糖・マカロニ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ キャベツ・土しょうが・にんにく	鶏肉・豚肉 卵・牛乳