



# 12がつ こんだてひょう



令和7年11月28日

舞鶴市立中筋小学校

## 12月の給食目標

### 「後片付けをきちんとしよう」



みなさんの食べ終わった後の食器などは、調理員さんがきれいに洗っています。食器にごはんつぶやおかずが残っていたり、食器の種類がバラバラで返ってきたりすると調理員さんのお仕事が大変になります。後片付けまできちんとできるようにしましょう。

## 舞鶴抹茶

舞鶴市はお茶が有名な産地です。毎年、12月～2月の間に給食に使用しています。



## 冬至



冬至の日は、一年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。この日はかぼちゃを食べる風習があるので、12月の献立にかぼちゃを使ったメニューがあります。

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ丼 春雨スープ	とりめし ぎゅうにゅう シイラの竜田あげ かぼちゃのみそ汁	味付けパン ぎゅうにゅう チリコンカン ABCスープ	麦ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツサラダ 福神漬け	ココアあげパン ぎゅうにゅう もやしソテー たまごスープ
キムチは韓国の漬物です。寒さが厳しい冬を乗り切るための保存食として誕生しました。	舞鶴の海でとれたシイラです。シイラは2メートルほどまで成長する大きな魚です。	ABCスープには、アルファベットのかたちをしたマカロニが入っています。どんなアルファベットが入っているか探しながら食べてみるのも楽しいです。	福神漬けは、カレーライスに添えられる定番の漬物です。大根、なす、れんこん、きゅうりなどの野菜から作られています。	【クイズ】ココアはカカオ豆から作られます。カカオ豆はどのように実がなるでしょう？ ①木の中に実がなる ②木の枝や幹に実がなる ③つるがのびて実がなる
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
ごはん ぎゅうにゅう 冬野菜マーボー 春雨サラダ	五目ごはん ぎゅうにゅう 大豆と煮干しのあげ煮 とうふのみそ汁	全粒粉パン ぎゅうにゅう 冬野菜シチュー かんぴょうサラダ	麦ごはん ぎゅうにゅう プルコギ丼 かぶのぽかぽか汁	小型パン ぎゅうにゅう あんかけラーメン 野菜いため りんごジャム
マーボーどうふに、冬野菜のかぶ、白菜、白ネギが入っています。	大豆と煮干しのあげ煮は給食の中でも特にカルシウムの多いおかずです。	シチューに入っている大根と白菜は冬が旬の野菜です。冬が旬の野菜は、寒さの中で甘みが増しておいしくなります。	プルコギは韓国料理です。プルは「火」、コギは「肉」という意味で、甘めのたれに肉を漬け込んで、野菜と一緒に炒める料理です。	片栗粉でとろみをつけたあんかけラーメンです。体がぽかぽか温まります。
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
ごはん ぎゅうにゅう カマスのからあげ さつま汁 ふりかけ	ウインナーピラフ ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 コーンスープ	ミルクパン ぎゅうにゅう カレーミートサンド 冬野菜スープ 舞鶴抹茶のカップケーキ	麦ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃ入り肉じゃが 小松菜の煮びたし	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ほうれん草のソテー クリスマスデザート
舞鶴の海でとれたカマスを使います。カマスは細長く、身がやわらかい魚です。	チーズは牛乳から水分をのぞいて、固めたものです。じゃがいものチーズ煮に使っているチーズは、プロセスチーズという種類のものです。	舞鶴で作られた抹茶を使って、カップケーキを手作ります。	少し早いですが、冬至こんだてです。いつもの肉じゃがにかぼちゃが入っています。	2学期最後の給食です。クリスマスも近いので、デザートもあります。お楽しみに！

