

12がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校
令和7年11月28日



12月の給食目標 『楽しい食事のしかたを考えよう。』

～寒くても しっかり感染予防！～

いただきますの前の手洗いしっかりしよう！



「冬至」と「かぼちゃ」



冬至とは、1年で昼が最も短く夜が最も長い日のことです。今年
12月22日です。冬至には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。
かぼちゃは、かぜの予防に役立つビタミンA・Cを多く含んでいます。
『寒い冬を元気に過ごせますように』という願いが込められています。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>カレーライス かんぴょうサラダ 福神漬け 牛乳</p> <p>クイズ1 かんぴょうは、何の 実をむいて干したもの でしょうか？ ①あさがお ②ひるがお ③ゆうがお</p>	<p>きのこご飯 牛乳 サワラのピリ辛焼き かきたま汁</p> <p>京都府産のサワラに、にんにく、 生姜、トウバンジャン、りんご、 ごまなどで下味をつけてオーブン で焼きます。</p>	<p>味付けパン 牛乳 シェパードパイ風 コンソメスープ みかん</p> <p>イギリスの料理、シェパードパイ を給食風にアレンジしています ミートソースにマッシュポテトをの せ、オーブンで焼いた料理です。</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 冬野菜マーボー 大豆と煮干しと さつま芋の揚げ煮</p> <p>白菜、かぶ、白ねぎなどの冬 野菜が入ったマーボー豆腐で、 体が温まります。</p>	<p>ココア揚げパン フレンチサラダ 野菜スープ 牛乳</p> <p>大人気のココア揚げパンです。 カリッとなるように揚げていま す。大きく口を開けて、よくかん で食べましょう！</p>
<p>8日(月)</p> <p>プルコギ丼 牛乳 キムチスープ</p> <p>クイズ2 プルコギは、どこの 国の料理でしょう？ ①中国 ②韓国 ③インド 肉を野菜と一緒に焼いた料理で プルは「火」コギは「肉」の意味。</p>	<p>9日(火)</p> <p>五目ごはん 牛乳 シイラの竜田揚げ かぼちゃのみそ汁</p> <p>地場産こんだての日 シイラ 舞鶴の海でとれた シイラです。大き いものでは2mくら いにもなります。 舞鶴のさかな</p>	<p>10日(水)</p> <p>全粒粉パンの 牛乳 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</p> <p>舞鶴産の茶葉で作られた抹茶で カップケーキを作ります。舞鶴で 栽培されたお茶は、高品質な 宇治茶として出荷されています。</p>	<p>11日(木)</p> <p>麦入りご飯 牛乳 味付けのり おでん 甘酢和え</p> <p>冬が旬の大根を味わう おでん です。ちくわ、平天、じゃがいも、 にんじん、こんにやく、うずら卵、 厚揚げと一緒に煮込みます。</p>	<p>12日(金)</p> <p>小型パン いちごジャム 野菜たっぷり しょうゆラーメン 大根サラダ 牛乳</p> <p>大根、きゅうり、ハムの細切りを ドレッシングで和えます。油、 酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごまを 混ぜた手作りドレッシングです。</p>
<p>15日(月)</p> <p>ご飯 牛乳 かぼちゃ入り肉じゃが 小松菜の煮びたし</p> <p>クイズ3 12月22日は冬至です。 かぼちゃがとれる季節 (旬)はいつでしょう？ ①春 ②夏 ③秋 ④冬</p>	<p>16日(火)</p> <p>チキンライス 牛乳 じゃがいものチーズ煮 卵スープ</p> <p>じゃがいものチーズ煮の作り方 ①バターでベーコンを炒めてコンソ メで味付けする。②蒸したじゃが いもとチーズ、パセリを加える。</p>	<p>17日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーサラダ</p> <p>クイズ4 冬野菜ではないものは 次のうちどれでしょう？ ①かぶ ②ブロッコリー ③ピーマン ④はくさい</p>	<p>18日(木)</p> <p>わかめご飯 カマスのフラ キャベツ ソース 豚汁 牛乳</p> <p>地場産こんだての日 カマス 開いたカマスに、 衣をつけてカラッと揚げます。</p>	<p>19日(金)</p> <p>パン 牛乳 フライドチキン かぶのスパイシースープ クリスマスチョコケーキ</p> <p>2学期最後の給食は、お楽しみ のクリスマスデザートが出ます。 最後はきちんと片付けましょう！</p>

※気象警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

※クイズの答えは裏面にあります。