



<p>〜今月の地産地消〜</p> <p>🍷5日(火) さば 舞鶴産のさばは脂が少なくあっさりとしています。塩こうじに漬け込むことで塩味とうまみがプラスされ身がふっくらと軟らかくなります。</p> <p>🍷20日(水) さごし さごしは成長すると「さわら」と呼び名が変わる出世魚です。魚へんに春と書いて鱈ですが、舞鶴では冬が旬になります。</p>	<p>12月21日(木)は パン給食です</p> <p>今年度2回目のパン給食です。パンは直接素手で触るので、水の冷たい季節ですがいつもより念入りに手洗いをしましょう。</p> 	<p>冬至とかぼちゃ</p> <p>今年の冬至は12月22日です。給食では2日早い20日にかぼちゃを使った冬至献立が入っています。 冬至は1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔から冬至には栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。</p>		<p>1日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>梨ゼリー</td> <td rowspan="2">キーマカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>🍷金曜日はカレーの日</p>	コーンサラダ	梨ゼリー	キーマカレー	福神漬	コロッケ																				
コーンサラダ	梨ゼリー	キーマカレー																											
福神漬	コロッケ																												
<p>4日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table>	ツナサラダ	ピリ辛ごぼこん	黄桃缶	肉団子の野菜あんかけ	<p>5日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>おからの炒り煮</td> <td>ぼかぼか汁</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>さばの塩こうじ焼き</td> <td></td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	小松菜のごま和え	おからの炒り煮	ぼかぼか汁	みかんゼリー	さばの塩こうじ焼き		<p>6日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>プリプリ中華炒め</td> <td>かぼちゃサラダ</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>🗨️新メニュー</p> <p>プリプリ中華炒めは、こんにゃく、しいたけ、うずら卵などのプリプリした食感が楽しめる炒め物です。</p>	プリプリ中華炒め	かぼちゃサラダ	🍴	杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ	<p>7日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きのこのナポリタン</td> <td>コーンスローサラダ</td> <td>給食なし 城北中</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>白身魚のマスタード焼き</td> </tr> </table>	きのこのナポリタン	コーンスローサラダ	給食なし 城北中	チーズ	白身魚のマスタード焼き	<p>8日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>🗨️ごはんに入れて食べよう</p> <p>🍷金曜日はカレーの日</p> <p>給食なし 城北中</p> <p>コンソメスープ</p>	ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き	🍴	コーン炒め	チキンライスの具
ツナサラダ	ピリ辛ごぼこん																												
黄桃缶	肉団子の野菜あんかけ																												
小松菜のごま和え	おからの炒り煮	ぼかぼか汁																											
みかんゼリー	さばの塩こうじ焼き																												
プリプリ中華炒め	かぼちゃサラダ	🍴																											
杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ																												
きのこのナポリタン	コーンスローサラダ	給食なし 城北中																											
チーズ	白身魚のマスタード焼き																												
ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き	🍴																											
コーン炒め	チキンライスの具																												
<p>11日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>白菜のしそ和え</td> <td rowspan="2">給食なし 城北中</td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	大根の炒め煮	白菜のしそ和え	給食なし 城北中	金時豆の甘煮	豚肉のかりん揚げ	<p>12日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>みかん</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p> <p>給食なし 城北中</p>	切干大根のあっさりナムル	みかん	🍴	うずら卵煮	揚げギョーザ	<p>13日(水) チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>フロッコリー</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table> <p>🗨️新メニュー</p> <p>レモンサラダは、レモン果汁が入ったさわやかなサラダです。</p> <p>給食なし 城北中</p>	レモンサラダ	フルーツとゼリー	🍴	フロッコリー	スペイン風バイクドエッグ	<p>14日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと野菜のごまサラダ</td> <td>ココロコ大学芋</td> <td rowspan="2">給食なし 白系中</td> </tr> <tr> <td>ひじき煮</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>	キャベツと野菜のごまサラダ	ココロコ大学芋	給食なし 白系中	ひじき煮	さばのみそ煮	<p>15日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コーンフライ</td> </tr> </table> <p>🍷金曜日はカレーの日</p> <p>冬野菜カレー</p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	🍴	福神漬	コーンフライ
大根の炒め煮	白菜のしそ和え	給食なし 城北中																											
金時豆の甘煮	豚肉のかりん揚げ																												
切干大根のあっさりナムル	みかん	🍴																											
うずら卵煮	揚げギョーザ																												
レモンサラダ	フルーツとゼリー	🍴																											
フロッコリー	スペイン風バイクドエッグ																												
キャベツと野菜のごまサラダ	ココロコ大学芋	給食なし 白系中																											
ひじき煮	さばのみそ煮																												
イタリアンサラダ	レモンゼリー	🍴																											
福神漬	コーンフライ																												
<p>18日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> <td rowspan="2">給食なし 白系中</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table>	もやし炒め	ポテトサラダ	給食なし 白系中	梅干し	ごまザンギ	<p>19日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>豚肉とキャベツのホイコウロウ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	じゃがいものチーズ焼き	大豆と煮干しの揚げ煮	🍴	きゅうり漬	豚肉とキャベツのホイコウロウ	<p>20日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>ゆずゼリー</td> <td>さごしのピリッとソース</td> </tr> </table> <p>🗨️冬至献立</p> <p>舞鶴のさかな</p>	切干大根のごま和え	かぼちゃのそぼろ煮	🍴	ゆずゼリー	さごしのピリッとソース	<p>21日(木) 黒糖パン</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>みかん</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>炒り卵</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table> <p>コーンポタージュスープ</p>	グリーンサラダ	みかん	🍴	炒り卵	チキンカツレツかけソース	<p>22日(木) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ウィンナーポテト</td> <td rowspan="2">🍴</td> </tr> <tr> <td>ミルクレープ</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>🗨️ごはんに入れて食べよう</p> <p>🍷金曜日はカレーの日</p> <p>給食なし 白系中</p>	大根サラダ	ウィンナーポテト	🍴	ミルクレープ	ドライカレーの具
もやし炒め	ポテトサラダ	給食なし 白系中																											
梅干し	ごまザンギ																												
じゃがいものチーズ焼き	大豆と煮干しの揚げ煮	🍴																											
きゅうり漬	豚肉とキャベツのホイコウロウ																												
切干大根のごま和え	かぼちゃのそぼろ煮	🍴																											
ゆずゼリー	さごしのピリッとソース																												
グリーンサラダ	みかん	🍴																											
炒り卵	チキンカツレツかけソース																												
大根サラダ	ウィンナーポテト	🍴																											
ミルクレープ	ドライカレーの具																												

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。



12月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
1日 (金)	913 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、酒、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
4日 (月)	819 kcal	肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		ピリ辛ごぼこん	こんにやく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		フルーツ	黄桃缶
5日 (火)	870 kcal	さばの塩こうじ焼き	さば塩こうじ漬け
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ほかほか汁	豚肉、大根、にんじん、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
6日 (水)	864 kcal	五目チャーハン	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		プリプリ中華炒め	鶏肉、こんにやく、たけのこ、干しいたけ、にんじん、うずら卵、米油、酒、しょうゆ、土生姜、ガーリックパウダー、豆板醤、さとう、酢、片栗粉
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
7日 (木)	792 kcal	白身魚のマスタード焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コーンスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		チーズ	チーズ
8日 (金)	844 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう
11日 (月)	925 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、しそふりかけ
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
12日 (火)	908 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、米油
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、しょうゆ、ごま油、塩
		フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
13日 (水)	871 kcal	チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ミックスチーズ、ケチャップ
		レモンサラダ	きゅうり、キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、レモン汁
		フルーツとゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)、パイン缶
ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
14日 (木)	903 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		ひじき煮	ひじき、油揚げ、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん
15日 (金)	894 kcal	冬野菜カレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大根、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
18日 (月)	860 kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま、米油
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
漬け物	梅干し		
19日 (火)	866 kcal	豚肉とキャベツのホイコウロウ	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、片栗粉
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		漬け物	きゅうり漬け
20日 (水)	811 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		さごしのピリッとソース	さごし、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、さとう、しょうゆ、片栗粉
ゆずゼリー	(さとう、粉あめ、こんにやくペースト、ゆず果皮)		
21日 (木)	980 kcal	黒糖パン	(小麦粉、イースト、塩、ショートニング、脱脂粉乳、黒糖、パン品質改良剤)
		チキンカツlets、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		フルーツ	みかん
		炒り卵	卵、さとう、塩、こしょう、米油
コンボタージュース	コーン、玉ねぎ、ベーコン、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ		
22日 (金)	825 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		ウイナーポテト	じゃがいも、ウイナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		ミルクレーブ	(小麦粉、卵、マーガリン、さとう、乳、大豆)