

# 令和6年度 12月給食献立表

舞鶴市立吉原小学校

(米飯)	(加工ご飯)	(加工パン)	(麦ごはん)	(規格パン)
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・マーボー大根</li> <li>・春雨サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこごはん</li> <li>・カマスの唐揚げ</li> <li>・沢煮椀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味付けパン</li> <li>・五目ビーフン</li> <li>・白菜の中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・セレクトチキン唐あげ or ヤンニョムチキン</li> <li>・添えナムル</li> <li>・キムチスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーミートサンド</li> <li>・冬野菜スープ</li> <li>・舞鶴抹茶の だいいちだん カップケーキ</li> </ul>
エネルギー 695Kcal たんぱく質 28.4g カルシウム 431mg	エネルギー 566Kcal たんぱく質 24.2g カルシウム 283mg	エネルギー 597Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 354mg	エネルギー 692Kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 290mg	エネルギー 686Kcal たんぱく質 27.1g カルシウム 373mg
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブルコギ丼</li> <li>・春雨スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜チャーハン</li> <li>・春巻</li> <li>・みそワタンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全粒粉パン</li> <li>・鮭と冬野菜の クリームシチュー</li> <li>・ささみとキャベツの ごまダレサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・鶏すき焼き風</li> <li>・切干大根の カル鉄サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小型パン</li> <li>・しょうゆラーメン</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・チョコクリーム</li> </ul>
エネルギー 615Kcal たんぱく質 22.1g カルシウム 293mg	エネルギー 636Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 283mg	エネルギー 591Kcal たんぱく質 26g カルシウム 373mg	エネルギー 663Kcal たんぱく質 21.5g カルシウム 360mg	エネルギー 540Kcal たんぱく質 21.8g カルシウム 344mg
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・根菜サラダ</li> <li>・福神漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンライス</li> <li>・じゃがいもの チーズ煮</li> <li>・卵スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルクパン</li> <li>・ポトフ</li> <li>・もみの木ハンバーグ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・サバのカレー 竜田揚げ</li> <li>・キャベツの ゆかり和え</li> <li>・ぼかぼか汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規格パン</li> <li>・シェパードパイ風</li> <li>・ブロッコリー チャウダー</li> <li>・お楽しみデザート</li> </ul>
エネルギー 690Kcal たんぱく質 20.3g カルシウム 293mg	エネルギー 610Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 334mg	エネルギー 714Kcal たんぱく質 27.3g カルシウム 378mg	エネルギー 634Kcal たんぱく質 26g カルシウム 280mg	エネルギー 652Kcal たんぱく質 23.9g カルシウム 332mg

今月の舞鶴産の魚

3日 カマス



12月22日は冬至

1年でもっとも昼間が短い日です。  
この日に「ん」がつく食べ物を食べると運気があがるといわれています！  
南瓜(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどんなど！  
またゆず湯に入る習慣があります。

保護者の方へ

2学期末に給食の白衣を持ち帰ります。洗濯し、ほつれなどありましたら、直していただき、3学期気持ちよく使えるようにお願いします。

