



令和5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)

<p>今月の給食目標 給食を12時35分までに取りにこよう!!</p> <p>11月給食目標達成頑張ったのでスイートポテト入れてます。11月もはいつたので今回はスイートポテトを春巻きにしました。</p>				<p>1日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> セレクト揚げパン 春雨サラダ コーンと卵とワンタンのスープ <p>エネルギー 641Kcal たんぱく質 20.7g カルシウム 328mg</p>
<p>4日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 切干大根入りスタミナ豚丼 春雨スープ <p>エネルギー 604Kcal たんぱく質 20.4g カルシウム 302mg</p>	<p>5日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこご飯 鶏すき焼き風 甘酢あえ <p>エネルギー 663Kcal たんぱく質 27.9g カルシウム 448mg</p>	<p>6日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 味つけパン ナポリタン さつまいもとツナのサラダ <p>エネルギー 690Kcal たんぱく質 25.7g カルシウム 282mg</p>	<p>7日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ スイートポテト春巻き <p>エネルギー 702Kcal たんぱく質 26.1g カルシウム 356mg</p>	<p>8日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>エネルギー 686Kcal たんぱく質 27.1g カルシウム 373mg</p>
<p>11日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス 冷凍みかん おさつボール <p>エネルギー 652Kcal たんぱく質 19.5g カルシウム 288mg</p>	<p>12日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> そばめし ハッシュドお芋 わかめスープ <p>エネルギー 630Kcal たんぱく質 19.2g カルシウム 320mg</p>	<p>13日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 全粒粉パン 冬野菜のクリームシチュー 大学芋 <p>エネルギー 652Kcal たんぱく質 21.7g カルシウム 313mg</p>	<p>14日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん サバのカレー たまねぎのみそ汁 <p>エネルギー 622Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 276mg</p>	<p>15日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小型パン しょうゆラーメン かんぴょうサラダ <p>エネルギー 539Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 356mg</p>
<p>18日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん カマスのから揚げ さつまい <p>エネルギー 616Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 313mg</p>	<p>19日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンライス もみの木ハンバーグ 卵スープ <p>エネルギー 643Kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 367mg</p>	<p>20日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ミルクパン シェパードパイ風 コンソメスープ <p>エネルギー 660Kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 309mg</p>	<p>今月のさつまいもも地域の方に頂いたさつまいもです。 たくさん頂いたので12月いろいろなさつまいも料理ができます! 感謝していただきましょう!</p>	

今月の舞鶴産の魚



18日 カマス



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。

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上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。

