



<p>〜〜今月の地産地消〜</p> <p>❶5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>❷20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鯖ですが、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><b>冬至とかぼちゃ</b> 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 <b>金曜日はカレーの日</b></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>	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>ぽかぽか汁</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>	小松菜のごま和え	おからの炒り煮	ぽかぽか汁	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">プリプリ中華炒めは、こんにゃく、しいたけ、うすら卵などのプリプリした食感が楽しめる炒め物です。</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	プリプリ中華炒め	かぼちゃサラダ	プリプリ中華炒めは、こんにゃく、しいたけ、うすら卵などのプリプリした食感が楽しめる炒め物です。	杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ	<p>7日(木) ごはん <b>給食なし 城北中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>きのこのナポリタン</td> <td>コールスローサラダ</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	コールスローサラダ	チーズ	白身魚のマスタード焼き	<p>8日(金) 麦ごはん <b>給食なし 城北中</b></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">コンソメスープ</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>	ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き	コンソメスープ	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	ぽかぽか汁																										
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	プリプリ中華炒めは、こんにゃく、しいたけ、うすら卵などのプリプリした食感が楽しめる炒め物です。																										
杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ																											
きのこのナポリタン	コールスローサラダ																											
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	コンソメスープ																										
コーン炒め	チキンライスの具																											
<p>11日(月) ごはん <b>給食なし 城北中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>白菜のしそ和え</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	金時豆の甘煮	豚肉のかりん揚げ	<p>12日(火) ごはん <b>給食なし 城北中</b></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">マーボー豆腐</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	みかん	マーボー豆腐	うすら卵煮	揚げギョーザ	<p>13日(水) チキンパエリア <b>給食なし 城北中</b></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">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。</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	レモンサラダ	フルーツとゼリー	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。	ブロッコリー	スペイン風バイクドエッグ	<p>14日(木) ごはん <b>給食なし 白系中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>ココロ大学芋</td> </tr> <tr> <td>ひじき煮</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	ココロ大学芋	ひじき煮	さばのみそ煮	<p>15日(金) 麦ごはん <b>金曜日はカレーの日</b></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">冬野菜カレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コーンフライ</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	冬野菜カレー	福神漬	コーンフライ	
大根の炒め煮	白菜のしそ和え																											
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	マーボー豆腐																										
うすら卵煮	揚げギョーザ																											
レモンサラダ	フルーツとゼリー	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。																										
ブロッコリー	スペイン風バイクドエッグ																											
キャベツと水菜のごまサラダ	ココロ大学芋																											
ひじき煮	さばのみそ煮																											
イタリアンサラダ	レモンゼリー	冬野菜カレー																										
福神漬	コーンフライ																											
<p>18日(月) ごはん <b>給食なし 白系中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテトサラダ</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	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> </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>	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 <b>冬至献立</b></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>	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">コーンポタージュスープ</td> </tr> <tr> <td>炒り卵</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table>	グリーンサラダ	みかん	コーンポタージュスープ	炒り卵	チキンカツレツかけソース	<p>22日(金) 麦ごはん <b>給食なし 白系中</b></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">ドライカレーの具</td> </tr> <tr> <td>ミルクレープ</td> <td></td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	大根サラダ	ウィンナーポテト	ドライカレーの具	ミルクレープ		
もやし炒め	ポテトサラダ																											
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	コーンポタージュスープ																										
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	ドライカレーの具																										
ミルクレープ																												

\* 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。

