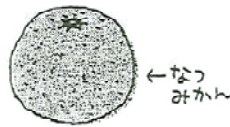
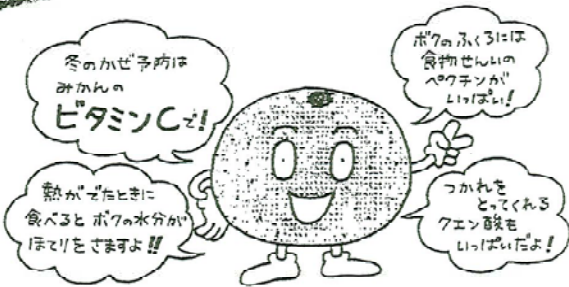


# 12月の献立

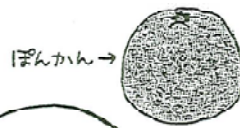
京丹後市竹野小学校

月	火	水	木	金
30日 学習発表会 の日の 振替休日	1日 大豆ライス・牛乳 はんぺんの甘酢和え 大根のみそ汁	2日 ごはん・牛乳 コロッケ ほうれん草のおひたし 春雨スープ	3日 コッペパン・牛乳 冬野菜のクリーム煮 わかめサラダ	4日 米粉パン・牛乳 シーフードたこ焼き もやしのナムル 白菜のスープ
7日 ごはん・牛乳 おでん ツナのと風和え 牛乳ゼリー	8日 ごはん・牛乳 カレー豆腐 スパゲティーサラダ	9日 二色そばごはん 即席漬け 豆腐のすまし汁 牛乳	10日 きなこパン・牛乳 揚げシューマイ 大根サラダ 中華スープ	11日 黒糖パン・牛乳 白身魚のホイル焼き ポイル野菜 コーンスープ
14日 ごはん・牛乳 肉じゃが ごま和え	15日 ごはん・牛乳 鯖の梅煮 かぶの甘酢漬け けんちん汁	16日 ごはん・牛乳 マーボー白菜 大豆のサラダ みかん	17日 コッペパン・牛乳 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ カボチャのポタージュ スープ	18日 味付けパン・牛乳 豚肉と野菜の香味和え ワンタンスープ 粉ふきいも
21日 カレーライス フロッコリーとツナ のサラダ 牛乳	22日 ごはん・牛乳 さんまのかぼ焼き かぼちゃのサラダ かきたま汁	23日 天皇誕生日	24日 お楽しみ メニュー 終業式	一人一食当たりの 平均栄養所要量 654キロカロリー タンパク質 25.2グラム

## みかん水すき!



山口県の海岸に流れついた実をひろって、種から育て、武士の家の庭先でさいばいをしていたのが、広まったんだ。夏に、さわやかな味を楽しむみかん。(旬は春～夏)



台湾からやって来た、ふつうのみかんよりも少し大きいみかん。皮がむきやすく、あまりすっぱくないので食べやすいよ。(旬は12月～3月)



黄色っぽくて、実がややかたく、すこしだけ苦味のあるみかん。日本特産で、外国ではあまり作られていないよ。(旬は12月～4月)



伊予というのは愛媛県のこと。生産量のほとんどを、愛媛県で作っているんだ。やわらかくてみずみずしく、いい香がするんだよ。(旬は1月～3月)

みかんのなかまは、どれもビタミンCの宝庫です。ビタミンCの役わりは…

- ・コラーゲンというたんぱく質を作るのを手伝って、肌をみずみずしくしてくれる。血管と骨をじょうぶにしてくれる。
- ・かぜや、いろいろな病気に負けない力を体につけてくれる。病気のきんとたたかう、白血球をつくるのにも、ビタミンCが必要です。
- ・鉄の吸収をよくして、貧血を予防してくれる。
- ・シミやソバカスがあまりできないようにしてくれる。
- ・ガンを予防してくれる。