

12月 給食だより



うめミルクちゃん



ウメモ

令和5年12月号

青梅市立学校給食センター



今月のメニューについて



給食センターからの
お知らせ



砂糖揚げパン

去年に引き続き、リクエストがとても多かった揚げパンを作ります！
小学校、中学校合わせて9000個を給食センターで作ります。
とても大変な作業ですが、楽しみにしている皆さんのために全員で頑張ります
のでお楽しみに！



御岳汁

青梅産の豚肉と、青梅の酒蔵で作られた酒かすが入った豚汁を御岳汁とい
ます。普段の給食でも青梅産の野菜を使っていますが、豚肉と酒かすとい
うちょっと特別な青梅市の味を楽しんでください。



ぶたにく

酒かす



世界の料理 (フランス)

今年のラグビーワールドカップ、来年のオリンピック・パラリンピックと盛り上
がっているフランス。料理でも中国、トルコとともに世界3大料理として有名で
す。給食では久しぶりに登場のオムレツや、フランス語でチョコレートケーキを意
味するガトーショコラも提供しますのでお楽しみに！



もうすぐ冬休みですね。風邪やインフルエンザなどの感染予防を
意識した生活を心がけて、良い新年を迎えてください！



冬休みを元気に過ごすためのポイント

ポイント



★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

★適度に体を動かす

白菜 (はくさい) 大根 (だいこん) かぶ (かぶ) ねぎ (ねぎ) ほうれん草 (ほうれんそう) みかん (みかん) りんご (りんご)