

1月きゅうしよくこんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

「全国学校給食週間」です!

1月の給食目標

『感謝して食べよう!!』

あけましておめでとうございます。


健康な体と心で新しい年も過ごせるよう

今年もおいしく安全な給食を作っていきます。

どうぞよろしくお願ひします。

ちょうりいんさんの、ようす

いろいろなこと きをつけながら つくっています

| | | |
|---|--|---|
| <p>ふくそう</p>  <p>かみのけが、きゅうしよくにはいらないよう、ぼうしのなかにすべていれます。マスクは、はなまでおおいます。</p> | <p>てあらい</p>  <p>つめのあいだもひとりひとりせんようのブラシで、しっかりあらいます。</p> | <p>ざいりょうのかくにん</p>  <p>ざいりょうはしんせんか、ちゅうもんしたりょうがちゃんとおるかなどをかくにんします。</p> |
| <p>やさいあらい</p>  <p>つかうやさいは、すべて3かいずつあらって、よごれをしっかりとします。</p> | <p>おんどのかくにん</p>  <p>ひがしっかりとおっているか、りょうりごに、おんどをかくにんしています。</p> | <p>このほかにも、まだまだたくさんのごことにきをつけながら、あんぜんで、おいしいきゅうしよくをつくらせていただきます。かんしゃしていただきます。</p>  |

| | |
|--|---|
| 11日(木) | 12日(金) |
| カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ 福神漬 | きな粉揚げパン 牛乳 かんぴょうサラダ かきたま汁 |
| 全校のみなさんの大好きなこんだての カレーライスですが、あまりかまわずに食べている人が多いのではないのでしょうか。小さいおかずのごぼうサラダとどれだけかむ回数が違うかくらべてみよう! | 【伝統食材 きな粉・かんぴょう】 ユウガオの実をひも状にむいて乾燥させたものが、かんぴょうです。このように食べているのは日本だけだそうです。 |

給食週間

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) |
| きりぼしだいこんい 切干大根入りスタミナ丼 牛乳 わかめスープ みかん 【伝統食材 切干大根・わかめ】 乾燥させることで、生の大根とくらべ味は甘く、栄養でもカルシウム・鉄・ビタミン・食物せんいが多く含まれています。 | きゅうしよくふう 給食風パエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ 《世界味めぐり スペイン》 スペイン東部のバレンシア地方生まれのパエリアはフライパンという意味です。黄色に炊き上げたご飯とたっぷりの具がはいっているのが特徴です。 | ぜんりゅうふん 全粒粉パン ジャム 牛乳 フィッシュアンドチップス コンソメスープ 《世界味めぐり イギリス》 イギリスのファーストフードとして親しまれている料理です。白身魚を日本の天ぷらのように揚げたものと、じゃがいもの素揚げです。 | むぎい 麦入りご飯 牛乳 海軍さんの肉じゃが ほうれん草と湯葉のごま和え 明治時代、東郷平八郎がイギリスで食べたビーフシチューに似せたのが『肉じゃが』の始まりです。赤ワインやバターの代わりにしょう油や砂糖で味付けしました。 | こがた 小型パン 牛乳 野菜たっぷりみそラーメン 春巻き 北海道など寒い地域でよく食べられているのが、みそラーメンです。野菜たっぷり食べると体が温まります。 |
| 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) |
| ぎょうざ丼 牛乳 サンラータン 埼玉県6年生が考えた新メニューです。野菜嫌いを克服できるこんだてを考えたそうです。ぎょうざとは、どんなのでしょうか? | きょうだ 京田ご飯 牛乳 アジのまるごと揚げ ぽかぽか汁 舞鶴の海でとれた『アジ』を開いて大きな中骨だけ取っています。頭や小骨・ヒレなどは食べられるようにじっくりと素揚げします。まるごとよくかんで食べましょう! | こくとう 黒糖パン クリームシチュー ポパイサラダ ポパイサラダはキャラクターの『ポパイ』の好物ほうれん草を使ったサラダです。ほうれん草は年中出回っていますが、冬の時期のものは、栄養価が高く味もあまくておいしいです。 | セルフおにぎり 牛乳 卵の花 みそ汁 【伝統食材 おから】 大豆から豆腐を作る時のしぼりかすがおからです。豆腐よりも栄養は多く、低カロリーでなにより値段が安いので、昔からよく食べられていました。 | パン ジャム 牛乳 八宝菜 肉まん 《世界味めぐり 中国》 正確な発音では『パーポーオツアイ』と言います。たくさんのお宝を集めて作ったような、おいしくて、めずらしい料理という意味があるそうです。 |
| 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | 『海軍さんの肉じゃが』 5人分 (舞鶴に残る旧海軍の料理教科書の作り方を参考に作ります。) | |
| はん ご飯 牛乳 ふりかけ おでん ブリの照り焼き ブリは成長とともに呼び名が変わる出世魚です。「舞鶴で水揚げされたブリを舞鶴の子どもたちに食べてもらいたい」という漁業関係者の願いをこめて今年も給食に登場します。 | にく 肉みそひじき丼 牛乳 さつま汁 ヨーグルト 【伝統食材 ひじき】 海藻を乾燥させたもので、その歴史は古く縄文時代の遺跡からも発掘されているそうです。カルシウム・食物せんい・マグネシウム・ビタミンが満点です。 | あじつ 味付けパン 牛乳 白身魚のプロバンス風 コーンポタージュスープ 《世界味めぐり フランス》 南フランスのプロバンス地方の料理です。オリーブ油やトマトなどを多く使い、素材の味を大切にしているのが特徴です。 | 牛肉 150g じゃがいも 500g(2.5cm角) 玉ねぎ 250g(細め短冊) にんじん 100g(いちょう切) グリーンピース 25g 炒め油 だし 適量 砂糖 15g しょう油 25g みりん 料理酒 5g ①鍋で油を熱し肉を炒め、砂糖じゃがいも しょう油を加え炒りつける。 ②じゃがいも・にんじんを加え、煮立ったら玉ねぎも加え煮つめる。 ③グリーンピースを加え仕上げ。 | |