

# 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。

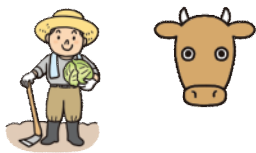
どうぞよろしくお願ひします。



わたしが生きていくことができるのは、  
たくさんの動物や植物の大切な命を  
いただいているおかげです。



命(いのち)を  
いただく



安全でおいしい給食が食べられるよう  
たくさんの人々が心をこめて準備してくれています。



心(こころ)を  
いただく



9日(水)3学期給食開始 ミルクパン 牛乳 ポークチャップ そえ野菜 白菜スープ ヨーグルト 今年の給食の始まりです。 3学期はかぜが流行りやすいです。残さずたくさん食べて体の抵抗力を高めよう!!	10日(木) カレーライス 牛乳 コロコロごぼうサラダ 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!	11日(金) シュガー揚げパン 牛乳 きりぼしだいこんのごま和え かきたま汁 給食の揚げパンの始まりは昭和27年からです。その頃は 今ほどいろいろな献立もなく砂糖をまぶした揚げパンは、 衝撃的なおいしさだったようです。
--	---	---

### 給食週間 15~21日

14日(月) 成人の日 舞鶴発祥のこんだて	15日(火) そばめし 牛乳 焼きぎょうざ わかめスープ 神戸のB級グルメの『そばめし』は注文した焼きそばにお客さんが持っていたお弁当の冷たいご飯も一緒に炒めてもらったのが始まりとされています。	16日(水) ぜんりゅうふん 牛乳 全粒粉パン 牛乳 はくさい ぶたにく とうにゅう 白菜と豚肉の豆乳スープ キャラメル大学芋 さつまいもにはかぜの予防や肌をきれいに保つ役割のビタミンCがみかんと同じくらい含まれています。キャラメル風味の大学芋です。	17日(木) セルフおにぎり 牛乳 ししゃもの香味揚げ だいこん 大根のみそ汁 明治22年貧しくてお弁当を持って来られない子どものために給食が開始されました。 毎日塩おにぎりのみそ汁だけだったそうです。	18日(金) こがた 牛乳 小型パン 牛乳 しょう油ラーメン だいず にほ 大豆と煮干しとさつまいもの揚げ煮 外国で人気の日本料理といえば『ラーメン』だそうです。はしを上手に使ってラーメンを食べている海外の人も増えてきたみたいですね。
21日(月) ごはん 牛乳 海軍さんの肉じゃが ひじきの煮物 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。	22日(火) キムチとたくわんのませごはん 牛乳 ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ ぶたじる 豚汁 『キムタクごはん』として長野県の塩尻市で2002年に考案されたこんだてで、全国に広がり人気のメニューとなっています。	23日(水) こくとう 牛乳 黒糖パン 牛乳 シャキシャキハンバーグ はるさめ 春雨スープ ハンバーグはあまりかまなくても食べられる料理と言われているますが、使う材料により歯ごたえがある料理に変身します。もやし、えのきが入っています。	24日(木) 6年生中学校体験入学 むぎい 牛乳 麦入りごはん 牛乳 あじつ 味付けのり おでん あます あ 甘酢和え ナイフは「切る」スプーンは「すぐ」フォークは「さす」などそれぞれのおさわしい形をしています。はしは2本の棒ですが、切る・はさむ・巻くなどとても万能です。	25日(金) 地場産こんだての日 パン 牛乳 ニギスの石垣フライ わふう 和風ポテトサラダ だいこん 大根スープ 『和風ポテトサラダ』どこが和風でしょう?じゃこ・ひじきを使い味付けもいつものマヨネーズサラダにかつお節・しょう油をプラスしています。
28日(月) ごはん 牛乳 マーボー大根 ちゅうか あ 中華和え 畑に雪が積もると、大根などの冬野菜は、寒さで凍りつかないように糖分を蓄えます。だから冬の大き根は甘くておいしいのです。	29日(火) きょうだ 牛乳 京田ごはん 牛乳 アジのまるごと揚げ ぼかぼか汁 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!	30日(水) あじつ 牛乳 味付けパン 牛乳 インディアンポテト にんじんのたまご とじ アメリカの料理でジャーマンポテトをカレー味にしたものが、『インディアンポテト』です。素揚げしたじゃがいもと鶏肉をカレー味に仕上げました。	31日(木) むぎい 牛乳 麦入りごはん 牛乳 きりぼしだいこん ぶた 切干大根の豚キムチ じゃがいものみそ汁 みかん 【伝統食材 切干大根】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。	まいづるのさかな ★アジは、味がよいことからアジと呼ばれ、マアジ、ムロアジ、シマアジなどくせなく食べやすい魚です。

