

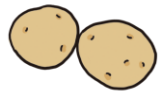
# 1月きゅうしよくこんだてひょう

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!!』



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。

すこやか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。



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



### 給食週間 14~21日

9日(木)3学期給食開始	10日(金)
カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ 福神漬け	シュガー揚げパン 牛乳 切干大根のナムル キャベツのみそ汁
大人気こんだての『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。 『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!	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。

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
<p>せいじん ひ 成人の日</p> <p>肉じゃがが生まれたのは 舞鶴市か広島県の呉市が 競い合っているそうです。</p>	<p>はん ぎゅうにゅう せりご飯 牛乳 ぞうに 雑煮 た 田づくり みかん</p> <p>《1月の行事食こんだて》</p> <p>せりご飯は、春の七草せりとすず しろ(大根)入り 雑煮は、関 東風のすまし仕立てです。 田づくりは、昔イワシを田んぼ の肥料にしたことが由来です。</p>	<p>ぜんりゅうふん ぎゅうにゅう 全粒粉パン 牛乳 カレービーンズ ブロッコリーサラダ</p> <p>全粒粉パンは食物せんいやミネ ラルなどの栄養満点なヘルシー なパンです。カレービーンズを つけて食べるとさらにおいしく 食べられますね。</p>	<p>むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 カミカミふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 かきたま汁</p> <p>筑前煮は九州地方のがめ煮 が由来とされています。ごぼう・ れんこん・にんじん・椎茸・こん にやくなどかみ応えのある食物 せんいたっぷりのおかずです。</p>	<p>こがた ぎゅうにゅう 小型パン 牛乳 やさい 野菜たっぶりみそラーメン ごまザンギ</p> <p>ラーメンというと、野菜不足に なりがちですが、給食のラーメ ンはその名の通り野菜をたくさ ん使います。北海道の唐揚げ ザンギもよくかんで食べよう!</p>
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)6年生中学校体験入学	24日(金) 地場産こんだての日
<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 かいぐん にく 海軍さんの肉じゃが こまつな に 小松菜の煮びたし</p> <p>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。</p>	<p>セルフおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳 さけの しおや 塩焼き だいこん しる 大根のみそ汁</p> <p>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。</p>	<p>こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 こまつな いそべあ 小松菜入りソーススパゲティ かんぴょうサラダ ヨーグルト</p> <p>小松菜は1年中見かけますが、 甘みが増えておいしいと言われ るのは冬です。カルシウムだけ なく風邪など病気にかかりにく くしてくれる栄養も満点です。</p>	<p>むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう はくさい しる 白菜のみそ汁</p> <p>きんぴらごぼうの名前の由来は 坂田金平(さかたのきんぴら) というお侍さんです。実はこの 金平は、まさかりかついだ金太郎 の息子だそうです。</p>	<p>パン ジャム ぎゅうにゅう ツバスの香味フライ ABCスープ</p> <p>ツバス・アジなど青魚の脂には 2つの不思議な力があります。 EPA…血液をサラサラにして、 血管が詰まらないようにする。 DHA…記憶力をよくする。</p>
27日(月)	28日(火) 地場産こんだての日	29日(水)	30日(木)	31日(金)
<p>はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 まいぼー だいこん マーボー大根 ちゅうか あ 中華和え</p> <p>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분을蓄えます。 だから冬の大根は甘くておい しいのです。</p>	<p>きょうだ はん ぎゅうにゅう 京田ご飯 牛乳 あ アジのまるごと揚げ ぼかぼか汁 みかんゼリー</p> <p>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 ようにじっくりと煮揚げします。ま るごとよくかんで食べましょう!</p>	<p>あじつ ぎゅうにゅう 味付けパン 牛乳 ふゆやさい 冬野菜のクリームシチュー コールスローサラダ</p> <p>お鍋によく使われる冬野菜の 代表『白ねぎ』は成長に合わ せて土をかぶせることで、日光を さえぎり、白い部分が太く長く 育ちます。</p>	<p>むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 おでん だいず いそに 大豆の磯煮</p> <p>おでんは、煮込み田楽の略し た呼び方です。関西では関東 だきとも言われています。 舞鶴の特産物を使った『舞鶴 おでん』もできていますね。</p>	<p>パン ぎゅうにゅう ごまトンカツ ソース そえ野菜 コンソメスープ</p> <p>かみ応えのある肉料理の トンカツのフライ衣にごまも 入っています。 カミカミ度がさらにアップして います。</p>