



1がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

佐波賀だいこんアンケート

6年生を対象に佐波賀だいこんを使った給食献立のアンケートを実施しました。14日・28日のチャーハンとみそ汁はアンケートで特に多かった献立。19日のだいこん葉のふりかけは家庭料理からヒントを得て、6年生が考案した献立になっています。

まいづるでとれた食材を使っています

- 22日 わかめ
- 27日 サゴシ
- 29日 ハマチ
- 13・27日 舞鶴抹茶
- 14・19・28日

中舞鶴小学校産佐波賀大根

おしらせ

- 給食のお米は、舞鶴産コシヒカリを使用しています。
- 給食のかまぼこは舞鶴で製造しています。

1月 給食目標

感謝して食べよう！

1月は学校給食週間があります。給食週間には、給食や食育に関する取組を行います。

食育の学習では、食と健康のかかわりやお米についての学習をします。おうちでも、給食のことや食べ物のことについて話題にしてみましょう。



1月21～30日は中舞鶴小学校給食週間！ 1月24日～30日は全国学校給食週間です。 中舞鶴小学校では1月21～30日を給食週間としています。 舞鶴の食材や郷土料理が登場します。こんだてカレンダーで確認しましょう！ 	13 (火) こくとうパン ポトフ まいづるまっちゃんやさいチップス 【舞鶴抹茶の野菜チップス】 人気の野菜チップスに舞鶴で作られた抹茶を合わせた抹茶塩を振りかけています。色や味などいつもの違いを楽しみましょう。 	14 (水) さばかだいこんのチャーハン やきギョーザ はるさめスープ 【佐波賀だいこんチャーハン】 中舞鶴小学校の畑に6年生が育てた舞鶴の特産物である佐波賀だいこんを使ったチャーハンです。普通の大根よりも水分量が少ないので炒め物にピッタリです。 	15 (木) シュガーあげパン ほうれんそうのソテー たまごスープ 【ほうれん草のソテー】 ほうれん草には鉄分やビタミンなどが多く含まれています。その中でもビタミンAはバターなどの脂肪と一緒に食べることによって吸収しやすくなります。 	16 (金) わかめむぎごはん ちくぜんにとうふのみそしる 【筑前煮】 お正月には筑前煮とよく似ているお煮しめと呼ばれるおせち料理を食べる習慣があります。使われているごぼうなどは縁起の良い食べ物とされています。 
19 (月) ごはん しらたまそうに ごしきなます さばかだいこん葉のふりかけ 【白玉雑煮】 雑煮は、お正月に神様にお供えたものを煮込んで食べるごちそうです。今回の給食では、もち米から作られている白玉団子が入っています。 	20 (火) ぜんりゅうふんパン チリコンカン みずなのハリハリスープ 【水菜のハリハリスープ】 水菜は京都が原産の野菜です。冬の寒い時期に旬を迎えるしゃきしゃきとした食感が特徴の野菜です。 	21 (水) ウズベキスタン ふうピラフ コーンサラダ ガロフふうスープ 【ウズベキスタン料理】 舞鶴が東京オリンピックの際にウズベキスタンのレスリングのホストタウンになったことがきっかけで交流があり、給食にも出るようになりました。 	22 (木) こがたパン まいづるわかめうどん きりぼしだいこんのナムル いちごジャム 【舞鶴わかめうどん】 わかめうどんには舞鶴の海で獲れたわかめを使っています。わかめにはミネラルが多く含まれていて、切干大根とは違う食物繊維も含まれています。 	23 (金) むぎごはん かいぐんさんのにくじゃが ひじきののもの 【海軍さんの肉じゃが】 舞鶴市は、肉じゃがが生まれたまちと言われています。明治時代、海軍の東郷平八郎がイギリスで食べたビーフシチューを忘れられず、作らせたのが始まりだそうです。 
26 (月) ごはん まいづるかいほカレー フレンチサラダ 【まいづる海保カレー】 舞鶴の海上保安庁の艦艇で食べられているカレーをもとに給食向けにアレンジした献立です。カレー自体は少ないですが、ごはんと混ぜて食べましょう。 	27 (火) バターパン サゴシのまいづるまっちゃん マヨネーズやき ABCスープ 【サゴシの抹茶マヨネーズ焼き】 舞鶴の海で獲れたサゴシに、舞鶴で作られた抹茶を合わせて焼いています。抹茶とマヨネーズでよりおいしく仕上がります。 	28 (水) きょうだごはん だいずとにぼしと さつまいものあげに さばかだいこんのみそしる 【京田ごはん】 京田ごはんは、舞鶴市の京田地区に伝わるごはんです。炒めた豆腐や鶏肉、ごぼう、にんじんが入っています。 	29 (木) パン ハマチのフィッシュバーガー ふゆやさいスープ 【ハマチのフィッシュバーガー】 舞鶴の海でとれたハマチをカラッと揚げています。ノンエツグタルタルソースと一緒にパンにはさんで食べましょう。 	30 (金) むぎごはん まいづるかいじカレー トッピング チップス 【まいづる海自カレー】 舞鶴の海上自衛隊の艦艇で食べられているカレーをもとに給食向けにアレンジした献立です。トッピングチップスをカレーにのせて一緒に食べましょう。 

※ 警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。