



# 2がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

## 2月 給食目標 病気に負けない食事をしよう!

かぜの予防には、十分な睡眠と手洗いうがい、そしてバランスのよい食事が大切です。栄養を十分にとり、かぜや病気に負けないしょうぶな体をつくりましょう。

### 寒さをふきとばす冬の食事

- \*たんぱく質はたっぷり
- \*脂肪は少し多めに
- \*毎日欠かさずビタミンC
- \*ビタミンAも忘れずに!

## まいづるでとれた食材を使っています

- 2日 イワシ
- 13日 サバ
- 18日 プリ
- 3日 舞鶴抹茶

### お知らせ

- 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。

## 6年生リクエスト献立

6年生が卒業するまでに食べておきたい給食の献立をアンケートしました!



このマークがついている日は6年生がリクエストした献立です!

<p><b>2 (月)</b></p> <p>ごはん イワシのかばやき さつまじる</p>	<p><b>3 (火)</b></p> <p>あじつけパン ミートスパゲティ コーンサラダ</p> <p>6年生リクエスト!</p>	<p><b>4 (水)</b></p> <p>キムチとたくあんのまぜごはん はるさめサラダ ちゅうかスープ</p> <p>6年生リクエスト!</p>	<p><b>5 (木)</b></p> <p>ココアあげパン フレンチサラダ かきたまじる</p> <p>6年生リクエスト!</p>	<p><b>6 (金)</b></p> <p>むぎごはん はくさいとにくだんごのスープ ごもくおから</p>
<p>《節分：イワシのかば焼き》 2月3日は節分の日です。節分にはイワシを焼いたときの強いにおいで鬼を追い払うという風習があります。食べることで体の中の鬼を追い払いましょう。</p>	<p>〈大豆の舞鶴抹茶きな粉和え〉 今年度の抹茶を使った給食も4回目となり、今年度はこれで最後です。抹茶の風味を直接味わえる献立です。</p>	<p>〈キムチとたくあんの混ぜごはん〉 全校で人気の献立で、6年生のリクエストアンケートでも名前の挙がっている献立です。今年度から使用するたくあんを少し変えています。</p>	<p>〈ココア揚げパン〉 人気の揚げパンですが、給食室で揚げパンを作るときは180℃の油でサッと揚げています。</p>	<p>〈白菜と肉団子のスープ〉 肉団子にはとりひき肉を使っているので、余分な脂身が少なく、白菜と一緒にさっぱり食べられるようにしています。</p>
<p><b>9 (月)</b></p> <p>振替休業日</p> <p>6年生おめでとう!</p>	<p><b>10 (火)</b></p> <p>ミルクパン スコップコロケ ふゆやさいスープ</p> <p>〈スコップコロケ〉 スコップコロケに使用しているじゃがいもは蒸した後にしっかりとつぶすのではなく、少し形を残して食感を楽しめるようにしています。</p>	<p><b>11 (水)</b></p> <p>建国記念の日</p> <p>建国記念の日</p>	<p><b>12 (木)</b></p> <p>パン じゃがいものチーズに ミネストローネ てづくりチョコクリーム</p> <p>〈手作りチョコクリーム〉 14日のバレンタインデーに合わせて、給食室からはチョコクリームのプレゼントです。大きな釜で、焦がさないようにじっくり煮詰めて作ります。</p>	<p><b>13 (金)</b></p> <p>むぎごはん サバのカレーたつたあげ けんちんじる</p> <p>〈サバのカレー竜田揚げ〉 舞鶴で獲れるサバは脂身が少なく、身がひきしまっているため揚げることによって、ふっくらとした食感になります。</p>
<p><b>16 (月)</b></p> <p>ごはん ぎょうざどん ぽかぽかじる</p> <p>6年生リクエスト!</p>	<p><b>17 (火)</b></p> <p>こくさんこむぎパン ポークビーンズ コールスローサラダ</p> <p>6年生リクエスト!</p>	<p><b>18 (水)</b></p> <p>こぎつねごはん プリのてりやき じゃがいものみそしる</p> <p>6年生リクエスト!</p>	<p><b>19 (木)</b></p> <p>こがたパン おやこうどん だいこんサラダ いちごジャム</p> <p>6年生リクエスト!</p>	<p><b>20 (金)</b></p> <p>むぎごはん ポークカレーライス フルーツポンチ</p> <p>6年生リクエスト!</p> <p>🍷 全曜日とはカレーの日</p>
<p>〈ぽかぽか汁〉 すりおろしたショウガが入った、体も心も温まる汁物です。かつおだしとぶた肉のうま味を味わいましょう。</p>	<p>〈コールスローサラダ〉 今年度からコールスローサラダにはノンエッグマヨネーズを使用し、食べやすくしています。</p>	<p>〈プリの照り焼き〉 昨年度まで大漁が続いていたプリですが、ここ最近では不漁が続いているそうです。貴重なプリを味わって食べましょう。</p>	<p>〈親子うどん〉 6年生のリクエストにも選ばれた親子うどんですが、「聞かれたときにパッと思いつくくらい好きだから」という理由で選ばれていました。</p>	<p>〈ポークカレーライス〉 カレーライスもリクエストアンケートに選ばれていました。「ほぼ毎月でいて思い出があるから」「みんなが好きだと思ったから」という理由でした。</p>
<p><b>23 (月)</b></p> <p>振替休日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p><b>24 (火)</b></p> <p>こくとうパン ふゆやさいのクリームシチュー ポパイサラダ</p> <p>6年生リクエスト!</p> <p>〈冬野菜のクリームシチュー〉 冬野菜には大根や白菜など煮込み料理にピッタリの食材が多くあります。煮込むと甘みが出る野菜を味わいましょう。</p>	<p><b>25 (水)</b></p> <p>コーンピラフ もやしソテー ABCスープ</p> <p>6年生リクエスト!</p> <p>〈コーンピラフ〉 コーンピラフもリクエストアンケートに選ばれていました。「コーンピラフはなかなか出ないから食べておきたい」という理由でした。</p>	<p><b>26 (木)</b></p> <p>パン カレーミートサンド たまごスープ</p> <p>6年生リクエスト!</p> <p>〈カレーミートサンド〉 カレーミートサンドも今年度の途中から少し味が変わっています。自然とお残しの量も減りました。気づいた人はいましたか??</p>	<p><b>27 (金)</b></p> <p>むぎごはん すき焼きふう ちくわのスープ</p> <p>6年生リクエスト!</p> <p>〈すき焼き風煮〉 すき焼きのように甘い汁で炊き上げています。ふもとくさん入るので汁をよく吸ってくれます。汁も味わいましょう。</p>

※ 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。