



1がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

まいづるでとれた食材を使っています

- 21日 アジ
- 23日 わかめ
- 28日 シイラ
- 14・28日 舞鶴抹茶
- 15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。

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。

<p>1月20~31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20日~31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!</p>	<p>14 (火) </p> <p>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</p> <p>【舞鶴抹茶の野菜チップス】</p> <p>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。</p>	<p>15 (水) </p> <p>さばかだいこんのチャーハン やきギョーザ </p> <p>はるさめスープ</p> <p>【佐波賀だいこんチャーハン】</p> <p>中舞鶴小学校の畑で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。</p>	<p>16 (木) </p> <p>シュガーあげパン ほうれんそうのソテー たまごスープ</p> <p>【ほうれん草のソテー】</p> <p>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はバターなどの脂分と一緒に食べることで吸収しやすくなります。</p>	<p>17 (金) </p> <p>むぎごはん チキンカレーライス ごぼうサラダ </p> <p>【ごぼうサラダ】</p> <p>ごぼうには食物繊維が多く含まれているので、お腹の調子を整えてくれるはたらきがあります。よくかんで食べて、お腹の中の消化をよくしましょう。</p> <p>全曜日カレーの日</p>
<p>20 (月) </p> <p>わかめごはん しらたまそうにごしきなます</p> <p>【白玉雑煮】</p> <p>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。</p>	<p>21 (火) </p> <p>ぜんりゅうふんパン アジフライ </p> <p>そえキャベツ </p> <p>ふゆやさいスープ </p> <p>【アジフライ】</p> <p>舞鶴の海で獲れたアジをフライにしています。アジにはカルシウムも含まれていますが、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも多く含まれています。</p>	<p>22 (水) </p> <p>ウズベキスタン ふうピラフ </p> <p>コーンサラダ </p> <p>ガロフふうスープ</p> <p>【ウズベキスタン料理】</p> <p>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。</p>	<p>23 (木) </p> <p>こがたパン まいづるわかめうどん やさしいため </p> <p>いちごジャム </p> <p>【舞鶴わかめうどん】</p> <p>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、ごぼうとは違う食物繊維も含まれています。</p>	<p>24 (金) </p> <p>むぎごはん かいぐんさんのにくじゃが ひじきのにも </p> <p>【海軍さんの肉じゃが】</p> <p>舞鶴市は、肉じゃがが生まれたまちとされています。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、つくせたのが始まりだそうです。</p>
<p>27 (月) </p> <p>ごはん ちくぜんに みだくさんのみそしる あじつけのり</p> <p>【筑前煮】</p> <p>筑前煮は福岡県の筑前地方で食べられている料理です。似た料理として、がめ煮やお煮しめなど、どれもお正月などお祝い事に食べられていた料理です。</p>	<p>28 (火) </p> <p>バターパン シイラのまいづるまっちゃん マヨネーズやき </p> <p>みずなのハリハリスープ </p> <p>【シイラの抹茶マヨネーズ焼き】</p> <p>舞鶴の海で獲れたシイラに、舞鶴で作られた抹茶を合わせてあげています。抹茶の苦みとマヨネーズでよりおいしく仕上がります。</p>	<p>29 (水) </p> <p>きょうだごはん </p> <p>だいずとにぼしと さつまいものあげに あぶらあげのみそしる</p> <p>【京田ごはん】</p> <p>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。</p>	<p>30 (木) </p> <p>パン ミートサンド はくさいのクリームスープ</p> <p>【白菜のクリームスープ】</p> <p>クリームスープには1300年前の奈良時代から食べられてきた米粉が使われています。米粉は味のくせが少なく、小麦粉の代わりにスープに使うことでやさしい味になります。</p>	<p>31 (金) </p> <p>むぎごはん ふゆやさいマーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル</p> <p>【切干大根のナムル】</p> <p>切干大根の生産量は、九州地方のある1つの県が大部分を占めています。それは何県でしょう? ヒント： マンゴーが有名な県です。</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。