



《牛乳は毎日つきます》

1月こんだてひょう



舞鶴市立倉梯小学校

1月は！

全国学校給食週間

全国学校給食週間は1月24日から30日です。給食週間では、自分の食生活について振り返り、食事と健康との関わりについて学習します。

それぞれの大切な命をいただいていることに感謝し、残さず食べることの大切さについて考えましょう。また、準備や片付けについて見直しましょう。



～献立について～

給食の献立では、給食週間中を中心に舞鶴に関する献立が登場します。1月にも登場した「舞鶴抹茶」や舞鶴地区から生まれた「京田ごはん」「佐波賀だいこん」、全国唯一海上自衛隊の地方総監部と等8管区海上保安庁本部がともに所在するにあたって「海自カレー」と「海保カレー」を同じ週に味わいます。お楽しみに。

～野菜を知ろう～

食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見ましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー カリフラワー みょうが	トマト きゅうり ピーマン	レタス ほうれんそう にら	アスパラガス たけのこ れんこん	ごぼう だいこん にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、葉がなくて葉に近い部分は茎です。

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

残さず
命に感謝して
いただきます！



13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
わかめごはん みかんゼリー ごま和え いもちもち雑煮	黒糖パン サゴシの舞鶴抹茶やき ABCスープ	ごもく 五目チャーハン ポテトサラダ コーンスープ	むぎ 麦ごはん ふりかけ 筑前煮 みだくさんのみそ汁
3学期が始まりました。今日はお正月献立です。雑煮の中にはじゃがいもからできたもちもちとしたいもちが入っています。よく噛んで食べましょう。	【地場産物】サゴシ、舞鶴抹茶 舞鶴で水揚げされたサゴシに舞鶴抹茶を入れたソースを絡め、オープンで焼きます。	「五目」には「5種類の具」「いろいろな具材」という意味合いがあります。給食では何種類の具材が入っているでしょうか。確認してみましょう。	筑前煮は福岡県発祥の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」と呼ぶそうです。
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)
ハマチの フィッシュバーガー 冬野菜スープ	ごはん マーボー豆腐 切干大根のナムル	全粒粉パン リンゴジャム チリコンカン 水菜のスープ	ウズベキスタン風ピラフ コーンサラダ 卵スープ
【地場産物】ハマチ 今日は、特別にパンの形も違います。パンズにハマチをはさんでフィッシュバーガーにして食べましょう。	切干大根は、食物繊維の多い食材です。また、カルシウムも多い万能な食材です。よく噛んで食べましょう。	水菜は別名「京菜」とも呼ばれ京都原産の野菜です。ビタミン、カルシウム、鉄分とたくさんの栄養があります。	ウズベキスタンは舞鶴と馴染みのある国でホストタウンとしても交流がありました。ゴロゴロとした牛肉がはいっているごはんです。
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)
シュガー揚げパン フレンチサラダ 舞鶴わかめのスープ	まいづる海自カレー トッピングチップス 福神漬	バターパン やきそば フルーツサラダ	京田ごはん 大豆と煮干しの揚げ煮 佐波賀だいこんのみそ汁
【地場産物】舞鶴わかめ 舞鶴の海で育った天然のわかめです。天然の塩味を生かしてスープを作ります。シュガー揚げパンは、戦後当初から存在する献立で、保存がきき、硬くなったパンを美味しくいただくとしたのがきっかけだそうです。	海自カレーは、昆布などのダシをとり作ります。小さいおかずのチップスをカレーの上にトッピングしていただきます。	バターパンは学期に一度しか食べられないパンです。3学期最初で今年度最後のバターパンです。一口サイズにちぎって食べましょう。	【地場産物】佐波賀だいこん 佐波賀だいこんは、舞鶴発祥とされる京野菜です。たんぼのように特徴的な葉も一緒にみそ汁の中に入ります。京田ごはんは西舞鶴にある京田地区の伝統的なごはんです。
30 (金)			
まいづる海保カレー ごぼうサラダ			
海保カレーは、挽肉を使いミックスピーンズが入ったキーマドライカレーのようなルウです。ナツメグやクミンを使用します。			

警報等による給食中止の影響で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。