

1月こんだてひょう



舞鶴市立倉梯小学校





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ふり返り、

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、準備や後片付けについて見直しましょう。

コメンライダーがい る献立にはすがたを かえたお米がいるよ



18 (

ゼリーフライ

コンソメスープ

黒糖パン

12 13 (4) わかめごんし <u>クファジューシー</u>

のり豊ポテ

豆腐と姉のスープ きりたんは汁

【沖縄県】 クファジューシー

クファシューシークファジューシークファジューシーは沖縄の郷大いですが、今日は混ぜ込みます。「クファ」は固い、「ジューシー」は雑炊を意味し、昔は固めの雑炊だったそうです。

【秋田】 きりたんぽ 【地場産物の日】 サゴシ きりたんぽとは、山籠もりをした人々が残り飯をつぶして棒にさして 焼いて食べていたものが始まりだそうです。見た目から楽しみましょう。また、今日は舞鶴で水揚げされたもののです。 う。また、今日は舞鶴で水揚げされ たお魚の日です。

サゴシの西京焼き

17 (y りんごゼリー ごはん まけの塩焼き せんべい光 【青森県】 せんべい汁 せんべい汁は青森県の伝統的な 郷土料理です。名前のとおり、お汁の中にせんべいが入ってい ます。お麩のような、すいとん のような食感です。このせんべ いは小麦粉でできていますが、

せんべいはお米でできているも

【埼玉県】 ゼリーフライ

ゼリーフライは、おからを主 としたものをパン粉などの衣を 使わずに素揚げしたコロッケの 使わずに系揚りしたコロッケの 一種です。形が小判に近いこと から「銭ふらい」がなまり「ゼ リーフライ」になったそうで す。給食では紙カップにいれて オーブンで焼きます。 <u>ばらずし</u>

19(木

ごまあえ

水菜のすまし汁

【京都府】北近畿

ばらずしは、京都の北部、京 丹後市、宮津市で食べられてい る「ちらしずし」です。サバ缶 で甘辛いそぼみをつくります。 水菜は、綾部市で有名な京野菜 です。京都が詰まった献立で す。

キャベツ

白菜のみそ汁

20 (

<u>ソースカツ弁</u>

【福井県】ソースカツ丼 福井県のご当地グルメの ソースカツ丼を今日は給食で 再現します。ご飯の上にのせ てソースカツ丼にして食べま <u>クリームシチュー</u>

パン

21(±

パインサラダ 【戦後当初の献立】シチュー

戦後の給食は、カルシウム不足を補うために脱脂粉乳が盛んに使用されました。カレーと同じ具材で別の料理はできないかと脱脂粉乳を入れたのがきっかけで白いシチューが生まれました。今日は米がを使用してシチューを作ります。 チューを作ります

のが多いです

23(月

海軍カレー

24(火气

25(水

全粒粉パン

26 (

蒙古こは

ぽかぽか汁

27 (🗐

シイラバーガー

そえ野菜

切干大根の: 🧜 レ

桐生やきそば フルーツ首玉

<u>アジのまるごと揚げ</u>

差ごはん

キャベツと戸場げの回鍋肉

[']フォーガ^{_©}

【高知県】 シイラバーガー 【京都】 海軍カレー

【地場産物の日】 シイラ 今日のお魚は舞鶴で水揚げさ

ラ日のお魚は舞鶴で水揚げされたシイラですが、高知県でもシイラがご当地のメニューに登場するくらい有名です。 フォーガーの「フォー」はお米でできた麺で、「ガー」は鶏のことです。鶏ガラを使用したスープのことです。

福神漬け

舞鶴市では、平成23年か ら「金曜日はカレーの日」ブ ロジェクトを実施していま す。今日のカレーは、いつも とちがうカレーの味かもしれ ません。 【群馬県】桐生やきそば

群馬県桐生市周辺でみ られる焼きそばです。 ソース焼きそばの中に ーロ大のジャガイモが 入っている名物です。栃 木県でもこの焼きそばが

食べられるそうです。

【京都府】京田ごはん、アジ

【地場産物の日】アジ、舞鶴わかめ アジは、舞鶴港で1番とれる魚だ そうです。まるごと食べます。

、赤山とは707 西舞鶴にある京田地域に伝わるご はんです。 【ぽかぽか汁】

生姜と舞鶴わかめを使用した体が 温まる汁です。

たこやき 【大阪】たこやき

大阪といえば、粉ものが有 名ですね。今日は、たこやき が給食に登場します。甘辛い タレと青のりを振るいます。

30 (💯

31 ()**

ごはん

<u>シュガー揚げパン</u> 切干大根のごまあえ

Lassetta 🌣 **塩豚汁**

【戦後当初の献立】揚げパン

【京都府】 海軍さんの肉じゃが 揚げいとは、保存がきき、硬くなったパ ンを実味しく食べてもらうために油で揚 で食べたビーフシチューが忘れられ

海軍さんの肉分<u>ゃが</u>

ひじきの煮物

1月16日 振替休業 Н 1月21日 (土)

参観日

図工展

炭水化 たんぱく質 ビタミ物 カル



い、砂解をないして良べにのかさっかいた。 そうです。 塩豚汁は、塩麹を使用したお汁です。塩 麹は米麹と塩だけでつくる発酵調味料で す。姿をかえたお米です。



