



1月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう
舞鶴市立志楽小学校



<1月のめあて> 感謝して食べよう

しらくしょうがっこう きゅうしよくしゅうかん
志楽小学校の給食週間 1月19日(月)～1月26日(月)

毎日の食事や家での食事について振り返り、食事と健康との関わりや栄養について学習します。

また、食事を作ってくださる人の努力や苦勞を知り、感謝する心、食べ物の大切さについて考えます。1月の給食には、地場産の食材を多くとり入れ、舞鶴や日本の郷土料理なども入れています。

《給食週間の取組》

●給食集会

- ・校長先生の話
- ・栄養職員の話
「献立のひみつ」
- ・給食委員会の発表
「のこさず食べよう」

●栄養指導(栄養職員より学年ごとに行います)

- 1年 「なんでも食べよう」
- 2年 「野菜を食べよう」
- 3年 「かむことの大切さを知ろう」
- 4年 「元気な体とうんこの関係について知ろう」
- 5年 「じょうぶな骨をつくろう」
- 6年 「一日のスタートは朝ごはんから」



★今月の地場産物

20日(火) サゴシ



22日(木) 舞鶴わかめ



20日(火) 舞鶴抹茶

志楽校区にある「流々亭」さんから購入した舞鶴抹茶を使用します。

28日(水) ハマチ



ぎゅうにゅう まいにち
《牛乳は毎日つきます》

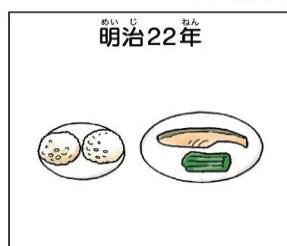
12日(月)	13日(火)	14日(水) 6年中学校給食	15日(木)	16日(金)
成人の日 	黒糖パン ポロネーゼスパゲティ コーンサラダ 	五目チャーハン 焼きぎょうざ 春雨スープ 	シュガー揚げパン ほうれん草のソテー 卵スープ 	麦ごはん まいづる海保カレー ごぼうサラダ
	〈ポロネーゼスパゲティ〉 イタリアのポロニャ地方発祥のスパゲティ料理です。玉ねぎやセロリなどの香味野菜とひき肉を炒め、赤ワインを加えて煮込みます。給食では、水煮トマト、ケチャップ、ソースで味付けします。	〈五目チャーハン〉 「五目」には「五種類」という意味と「いろいろなもの」という意味があります。五目チャーハンは、いろいろな具材(肉、魚介、野菜など)を使い、彩や栄養のバランスを考えて作られたチャーハンのことです。	〈揚げパン〉 揚げパンの歴史は古く、60年以上前から給食で出されています。その頃は油で揚げたコッペパンに砂糖をまぶしたものでしたが、きな粉やココアをまぶしたものが登場し、「好きな献立ランキング」の上位を占めています。	〈まいづる海保カレー〉 舞鶴市にある海上保安庁の巡視船乗組員や、海上保安学校で食べられている秘伝のカレーレシピを再現します。マッシュルームや大豆、トマトの水煮を入れて、カレーうどんだけでなく赤ワインやめんつゆで味付けします。
19日(月) 給食集会	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 筑前煮 具だくさんみそ汁 ふりかけ 	全粒粉パン サゴシの舞鶴抹茶マヨ焼き ミネストローネ 	チキンライス じゃがいものチーズ煮 コーン卵スープ 	小型パン 舞鶴わかめうどん 野菜チップス いちごジャム 	麦ごはん まいづる海自カレー トッピングチップス 福神漬け
〈筑前煮〉 福岡県の筑前地方の郷土料理で、お正月やお祝いの席でよく出されます。とり肉、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、ちくわなどを油で炒め、甘辛く煮ます。煮る前に、具材を油で炒めるのが特徴です。	〈サゴシの舞鶴抹茶マヨ焼き〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なサゴシを使用します。抹茶は、志楽校区にある「流々亭」さんの抹茶を使用します。抹茶とマヨネーズの意外な組み合わせがよく合います。	〈チキンライス〉 チキンライスは、日本発祥の洋食です。イギリスから伝わった「ライスチキン(鶏肉のピラフ)」が、サフランの代わりトマトが使われ、さらにケチャップで味付けされるようになって現在の形になったそうです。	〈舞鶴わかめうどん〉 給食のうどんは、煮干しでしっかりとただしで作っています。そのうどんに、舞鶴の海で育った天然のわかめを入れて仕上げます。磯の香を感じてみましょう。	〈まいづる海自カレー〉 舞鶴市にある海上自衛隊の艦艇内で実際に提供されているカレーを再現します。艦艇ごとに独自のレシピがあり、味が違うそうです。ご飯にカレーをかけて、野菜チップスをトッピングしてから食べましょう。
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ぎょうざ丼 みそトックスープ 	バターパン ピーンの五目炒め 水菜のハリハリスープ 	京田ごはん ハマチの甘辛ソースがけ 佐波賀大根のみそ汁 	パン チリコンカン 白菜のクリームスープ 	麦ごはん 海軍さんの肉じゃが ひじきの煮物
〈ぎょうざ丼〉 埼玉県の小学生が、夏休みの宿題で「野菜が苦手な子でもおいしく食べられるように」と考えたメニューです。キャベツがたっぷり入っていますが、濃いめの味付けとろみで食べやすくなっています。	〈ピーンの五目炒め〉 ピーンは中国が発祥の食べ物で、漢字にすると「米粉」と書きます。文字通りお米から作られる麺で、ソーメンのように細長い形をしています。乾燥した状態なので、水で戻してから料理に使用します。	〈舞鶴づくし献立〉 京田ごはんは、舞鶴の京田地域に伝わる郷土料理です。ハマチは、舞鶴で水揚げされた新鮮な魚です。佐波賀大根は、京の伝統野菜にも指定されている舞鶴市の特産品です。舞鶴づくしの献立です。	〈パン〉 給食のパンは「コッペパン」とよばれています。クーブとよばれる小型のフランスパンに形が似ていることから名前がつけました。戦後、学校給食でパンが出されるようになった時、分けやすく衛生的なコッペパンが選ばれました。	〈海軍さんの肉じゃが〉 明治時代、東郷平八郎がイギリスで食べたビーフシチューの味が忘れられずに作らせたのが「肉じゃが」の始まりといわれています。その頃日本にはワインやバターなどはなく、しょうゆと砂糖で味付けしたそうです。

1月 学校給食予定献立表 〈主な使用食材〉

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価 (基準)
				体をつくるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	
13	火	黒糖パン ポロネーゼスパゲティ コーンサラダ		牛乳 合いびき肉 粉チーズ	パン スパゲティ サラダ油	たまねぎ にんじん トマト水煮 コーン キャベツ きゅうり	エネルギー (650kcal) たんぱく質 (21~33g) カルシウム (350mg)
14	水	五目チャーハン 焼きぎょうざ 春雨スープ		牛乳 ぶた肉 しらす干し とうふ	米 白ごま サラダ油 ごま油 はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ほうれん草	573kcal 20.6g 324mg
15	木	シュガー揚げパン ほうれん草のソテー 卵スープ		牛乳 ウィンナー とうふ たまご わかめ	パン グラニュー糖 さとう 揚げ油 バター でんぷん	ほうれん草 もやし にんじん コーン えのきたけ	612kcal 22.5g 329mg
16	金	麦ごはん まいづる海保カレー ごぼうサラダ		牛乳 合いびき肉 ちくわ 大豆水煮	米 麦 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 白ごま	たまねぎ にんにく トマト水煮 マッシュルーム水煮 しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	648kcal 23.3g 301mg
19	月	ごはん ふりかけ 筑前煮 具だくさんみそ汁		牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ みそ	米 サラダ油 じゃがいも さとう 麴	にんじん ごぼう れんこん こまつな たまねぎ	584kcal 21.7g 318mg
20	火	全粒粉パン サゴシの舞鶴抹茶マヨ焼き ミネストローネ		牛乳 サゴシ ベーコン	パン ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも オリーブ油	抹茶 たまねぎ トマト水煮 にんじん にんにく	581kcal 27.5g 278mg
21	水	チキンライス じゃがいものチーズ煮 コーン卵スープ		牛乳 とり肉 ベーコン チーズ たまご	米 サラダ油 でんぷん じゃがいも バター	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 コーン	563kcal 20.9g 303mg
22	木	小型パン いちごジャム 舞鶴わかめうどん 野菜炒め		牛乳 とり肉 油あげ わかめ ぶた肉	パン うどん サラダ油 いちごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ にら	678kcal 28.5g 326mg
23	金	麦ごはん 福神漬け まいづる海自カレー トッピングチップス		牛乳 とり肉	米 麦 サラダ油 揚げ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト水煮 セロリ にんにく しょうが ごぼう 福神漬け	617kcal 18.0g 285mg
26	月	ぎょうざ丼 みそトックスープ		牛乳 ぶたひき肉 みそ	米 ごま油 でんぷん さとう	にんにく しょうが キャベツ にら にんじん もやし はくさい コーン	587kcal 22.2g 278mg
27	火	バターパン ビーフンの五目炒め 水菜のハリハリスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ とうふ	パン ビーフン サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく みずな	627kcal 25.5g 385mg
28	水	京田ごはん ハマチの甘辛ソースがけ 佐波賀大根のみそ汁		牛乳 とり肉 とうふ ハマチ 油あげ みそ	米 でんぷん 揚げ油 さとう	にんじん ごぼう 佐波賀大根 佐波賀大根の葉	723kcal 34.7g 334mg
29	木	パン チリコンカン 白菜のクリームスープ		牛乳 ベーコン 大豆 合いびき肉	パン サラダ油 さとう 米粉	たまねぎ にんじん はくさい コーン	594kcal 25.1g 342mg
30	金	麦ごはん 海軍さんの肉じゃが ひじきの煮物		牛乳 干しひじき 牛肉 油あげ	米 麦 じゃがいも さとう サラダ油	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース	604kcal 20.7g 304mg

月平均栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 23.9g カルシウム 317mg

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



おにぎり・塩さけ・
菜の漬物



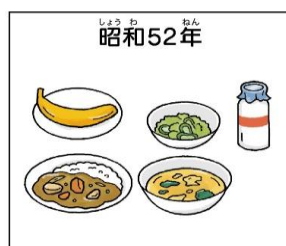
ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロック・
せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

