



# 1月こんだてひょう

がつ かんしや た  
<1月のめあて> 感謝して食べよう

まいづるしりつしらくしょうがっこく  
舞鶴市立志樂小学校



しらくしょうがっこく きゅうしょくしゅうかん  
志樂小学校の給食週間 1月19日(月)~1月26日(月)

まいにち しょくじ いえ しょくじ ふかえ しょくじ けんこう かか えいよう がくじゅう  
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労を知り、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

こうちょうせんせい はなし  
・校長先生の話

えいようしょくいん はなし  
・栄養職員の話

こうじてのひみつ  
「献立のひみつ」

きゅうしょくいん かいかい はっぴょう  
・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)

ねん 「なんでも食べよう」

ねん 「野菜を食べよう」

ねん 「かむことの大切さを知ろう」

ねん 「元気な体とうんこの関係について知ろう」

ねん 「じょうぶな骨をつくろう」

ねん 「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



20日(火) まいづるまっちゃ  
舞鶴抹茶

しらくこうく なれて  
志樂校区にある「流々亭」さん  
こうにゅう まいづるまっちゃ しょく  
から購入した舞鶴抹茶を使用  
します。

22日(木) まいづる  
舞鶴わかめ



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)
せいじんひ 成人の日	黒糖パン ボロネーゼスパゲティ コーンサラダ	ごもく 五目チャーハン 焼きぎょうざ はるさめ 春雨スープ	シュー ガー揚げパン ほうれん草のソテー たまご 卵スープ	むぎ 麦ごはん まいづる海保カレー ごぼうサラダ
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	せんりゆうふん 全粒粉パン さ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	こがた 小型パン 舞鶴わかめうどん 野菜チップス いちごジャム	むぎ 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。	さゴシの舞鶴抹茶マヨ焼き 舞鶴で揚げられた新鮮なサゴシを使用します。抹茶は、志樂校区にある「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 じゃがいものチーズ煮 コーン卵スープ	まいづる 舞鶴わかめうどん 野菜チップス いちごジャム	まいづる 海自カレー まいづる海自カレー トッピングチップス 福神漬け
ぎょうざ丼 みそトックスープ	バターパン ピーフンの五目炒め 水菜のハリハリスープ	京田ごはん ハマチの甘辛ソースかけ 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	むぎ 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。キヤベツがたっぷり入っていますが、濃いめの味付けととろみで食べやすくなっています。	ピーフンの五目炒め ビーフ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。	ここんだて 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。舞鶴のさかなハマチは、舞鶴で揚げられた新鮮な魚です。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。ケープ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きました。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。	かいぐん 海軍さんの肉じゃが 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ピーフン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。

