



1がつ こんだてひょう



令和7年1月9日

舞鶴市立中筋小学校

1月の給食目標

「盛り付け上手になろう」

食べ物は、口（味）だけでなく、目（見た目）でも味わいます。料理がおいしく見えるように、上手に盛りつけましょう。



1月27日～2月7日 中筋小学校給食週間

給食週間では、食べることの大切さや食べ物の栄養について学びます。献立では、1月に舞鶴にゆかりのある料理や食材、2月に日本各地の料理が登場します。



10日（金）

パン
ぎゅうにゅう
ミートサンド
白菜のクリームスープ
3学期の給食スタートです！風邪などが流行っているので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
<p>成人の日</p>	<p>佐波賀大根のチャーハン ぎゅうにゅう のり豆ポテト かきたま汁</p> <p>チャーハンに入っている佐波賀大根は、舞鶴市の特産品です。「京の伝統野菜」にも指定されています。</p>	<p>黒糖パン ぎゅうにゅう ポトフ 野菜チップス</p> <p>ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。フランス語でポトフは、「火にかけた鍋」という意味があるそうです。</p>	<p>麦ごはん ぎゅうにゅう 冬野菜マーボー もやしナムル</p> <p>マーボー豆腐に、冬野菜のかぶ、白菜、白ネギが入っています。</p>	<p>ココアあげパン ぎゅうにゅう ほうれん草のソテー ウインナーとやさいのスープ</p> <p>【クイズ①】ココアはカカオ豆から作られます。カカオ豆はどのように美がなるでしょう？ ①木の中に美がなる ②木の枝や幹に美がなる ③つるがのびて美がなる</p>
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
<p>ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 実だくさんのみそ汁</p> <p>筑前煮は、ごぼう、にんじんなど野菜と鶏肉で作る煮もので、福岡県の郷土料理です。福岡県の北部が「筑前の国」と呼ばれていたことから、その名まえがつけました。</p>	<p>ウズベキスタン風ピラフ ぎゅうにゅう コーンサラダ ガロフ風スープ</p> <p>ウズベキスタンと舞鶴は、東京オリンピックの際にホストタウンになったつながりがあります。ガロフ風スープは、ひよこ豆が入ったスープのことで</p>	<p>全粒粉パン ぎゅうにゅう チリコンカン たまごスープ</p> <p>全粒粉パンは、1年に3回、冬の時期だけに出るパンです。今年度分は、1月で最後です。</p>	<p>麦ごはん 福神漬け ぎゅうにゅう チキンカレーライス ごぼうサラダ</p> <p>ごぼうには、食物繊維がたっぷり入っているため、お腹をすっきりさせてくれます。</p>	<p>小型パン ぎゅうにゅう わかめうどん 切干大根の炒めナムル</p> <p>【クイズ②】生の大根と切干大根、どちらがたくさん栄養を含んでいるでしょう？ ①生の大根 ②切干大根 ③どちらも同じ</p>
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
<p>ごはん ぎゅうにゅう 海軍さんの肉じゃが ひじきの煮もの</p> <p>【給食週間 舞鶴こんだて】 舞鶴は肉じゃがが発祥の地といわれています。海軍の料理教科書に載っている作り方を給食で再現します。</p>	<p>京田ごはん ぎゅうにゅう 大豆と煮干しの揚げ煮 白菜のみそ汁</p> <p>【給食週間 舞鶴こんだて】 京田ごはんは、中筋小学校区の京田地帯が発祥のごはんです。昔は、山鳥をつかって作られていました。</p>	<p>バターパン ぎゅうにゅう シイラの舞鶴抹茶焼き ABCスープ</p> <p>【給食週間 舞鶴こんだて】 舞鶴の海でとれたシイラに舞鶴抹茶が入ったソースをつけてオープンで焼きます。</p>	<p>麦ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のおろしソースがけ 舞鶴わかめのぽかぽか汁</p> <p>【給食週間 舞鶴こんだて】 ぽかぽか汁の中に、舞鶴わかめが入っています。しょうがが入っているのでからだぽかぽか温まります。</p>	<p>パン ぎゅうにゅう アジのフライ 冬野菜スープ</p> <p>【給食週間 舞鶴こんだて】 舞鶴の海でとれたアジです。サクサクのアジフライにします。</p>

※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

