

1月 中学校給食献立



舞鶴市立城北中学校

<p>~日本の食文化~ おせち料理</p> <p>おせち料理は新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めておいしく保存の利く料理が作られます。</p> <p>今月は給食でもお正月料理を取り入れています。</p>	<p>まいづる海自カレー・まいづる海保カレー</p> <p>舞鶴市は、全国で唯一、海上自衛隊の地方総監部と海上保安庁本部がともに所在する市です。その特色を活かし、市内の飲食店では「まいづる海自カレー」と、「まいづる海保カレー」を同時に味わえる「あいがけカレー事業」が進められています。夏休みに海上自衛隊と海上保安庁の方々を招いて、栄養士が調理実習を行い、給食向けのレシピを考案しました。学校給食では、給食週間に「まいづる海自チキンカレー」と「まいづる海保キーマドライカレー」をそれぞれ提供します。</p>	<p>1月 24日～30日は 全国学校給食週間です</p> <p>明治22年に山形県鶴岡市で始まった学校給食。当時は貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために提供されました。現在では栄養摂取のほか、地域の食材を知る機会となり、生産や流通について学ぶきっかけとなり、学校での食育の一環として位置付けられています。農業、漁業などに携わる生産者や学校給食に関わる人たちに感謝し、食べ物の大切さについて考えてみましょう。</p>	<p>9日（金）麦ごはん</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>プロッコリーの昆布茶和え</td> <td>コーンフライ</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	イタリアンサラダ	みかんゼリー		プロッコリーの昆布茶和え	コーンフライ																			
イタリアンサラダ	みかんゼリー																										
プロッコリーの昆布茶和え	コーンフライ																										
<p>～今月の地産地消～</p> <p>14日（水）いわし 21日（水）さば 29日（木）さごし、舞鶴抹茶 佐波賀だいこん</p> <p>佐波賀だいこんは舞鶴市大浦の佐波賀地区で昔から作られ、一旦栽培されない時期もありましたが、近年注目されています。葉っぱもおいしく食べられます。</p> <p>地産地消</p>	<p>13日（火）ごはん</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>筑前煮</td> <td>五色和え</td> </tr> <tr> <td>黒豆</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </tbody> </table>	筑前煮	五色和え	黒豆	豚肉のかりん揚げ	<p>14日（水）牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>いわしのピリッとソース</td> </tr> </tbody> </table>	ポテトサラダ	切干大根の煮物	ミニグレープゼリー	いわしのピリッとソース	<p>15日（木）ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </tbody> </table>	野菜炒め	おからの炒り煮	みかん	ごまザンギ												
筑前煮	五色和え																										
黒豆	豚肉のかりん揚げ																										
ポテトサラダ	切干大根の煮物																										
ミニグレープゼリー	いわしのピリッとソース																										
野菜炒め	おからの炒り煮																										
みかん	ごまザンギ																										
<p>19日（月）ごはん</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>コロコロ大学芋</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </tbody> </table>	大根サラダ	コロコロ大学芋	きゅうり漬け	豚肉のみそ炒め	<p>20日（火）ごはん</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </tbody> </table>	春雨サラダ	みかん	うずら卵煮	春巻き	<p>21日（水）京田ごはん</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>さばのみぞ煮</td> </tr> </tbody> </table> <p>京田ごはんは西舞鶴の京田地域に伝わる郷土料理です。くずした豆腐や鶏肉が入っています。</p>	小松菜のごま和え	五目豆	わらび餅	さばのみぞ煮	<p>22日（木）</p> <p>午前中 1・2年生 授業 3年生 学期末テスト 『全学年給食なし』</p> <p>午後 小6体験入学</p> <p>23日（金）麦ごはん</p> <p>金曜日は カレーの日</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	コーンサラダ	レモンゼリー		福神漬け	コロッケ							
大根サラダ	コロコロ大学芋																										
きゅうり漬け	豚肉のみそ炒め																										
春雨サラダ	みかん																										
うずら卵煮	春巻き																										
小松菜のごま和え	五目豆																										
わらび餅	さばのみぞ煮																										
コーンサラダ	レモンゼリー																										
福神漬け	コロッケ																										
<p>26日（月）ごはん いろいろやさいふりかけ</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>豚肉のアングレス</td> </tr> </tbody> </table>	ツナサラダ	カラフル炒り卵	チーズ	豚肉のアングレス	<p>27日（火）ごはん</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>ごまじゅこ</td> </tr> <tr> <td>白菜の塩昆布和え</td> <td>ハンバーグ和風きのこソース</td> </tr> </tbody> </table>	大根の炒め煮	ごまじゅこ	白菜の塩昆布和え	ハンバーグ和風きのこソース	<p>28日（水）ウズベキスタン風ピラフ</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>キャベツのサラダ</td> <td>粉ふきいも</td> </tr> <tr> <td>ミニヨーグルトゼリー</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </tbody> </table> <p>オランビックのホームタウンになったご縁で、舞鶴市では今も交流が続いている。</p>	キャベツのサラダ	粉ふきいも	ミニヨーグルトゼリー	チキンカツレツかけソース	<p>29日（木）ごはん</p> <p>地産地消</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>佐波賀だいこんの葉のベーコン炒め</td> <td>のり豆ポテト</td> <td>佐波賀だいこんのみぞ汁</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>さごしの舞鶴抹茶マヨネーズ焼き</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>30日（金）麦ごはん</p> <p>金曜日は カレーの日</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>かぼちゃのチーズ焼き</td> <td></td> </tr> <tr> <td>りんごゼリー</td> <td>まいづる海保キーマドライカレー</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>ごはんにのせて食べよう</p>	佐波賀だいこんの葉のベーコン炒め	のり豆ポテト	佐波賀だいこんのみぞ汁	みかん	さごしの舞鶴抹茶マヨネーズ焼き		ごぼうサラダ	かぼちゃのチーズ焼き		りんごゼリー	まいづる海保キーマドライカレー	
ツナサラダ	カラフル炒り卵																										
チーズ	豚肉のアングレス																										
大根の炒め煮	ごまじゅこ																										
白菜の塩昆布和え	ハンバーグ和風きのこソース																										
キャベツのサラダ	粉ふきいも																										
ミニヨーグルトゼリー	チキンカツレツかけソース																										
佐波賀だいこんの葉のベーコン炒め	のり豆ポテト	佐波賀だいこんのみぞ汁																									
みかん	さごしの舞鶴抹茶マヨネーズ焼き																										
ごぼうサラダ	かぼちゃのチーズ焼き																										
りんごゼリー	まいづる海保キーマドライカレー																										

