



こんだてひょう



令和元年1月7日

舞鶴市立与保呂小学校

全国学校給食週間 (1月24日~30日)



与保呂小学校では、

1月21日(火)~29日(水)が給食週間です。

校長先生から給食週間についてのお話、給食委員会の発表、学級では給食にかかわる方々への感謝の気持ちや食べ物大切さを学びます。給食献立では、1月を通して、日本の伝統的な「乾物」を使用した料理や外国の料理を入れています。



9日(木)	10日(金)
中華丼 切り干し大根の ナムル	カレーライス ごぼうサラダ
<p><切り干し大根のナムル> 切り干し大根は「乾物」です。水で戻した切干大根ともやし、きゅうり、にんじんが入っています。「ナムル」は韓国語で「和え物」のことをいい、韓国では代表的な野菜料理です。ごま油やごまをたっぷり使っていることも特徴です。</p>	

14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
米飯 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	全粒粉パン クリームシチュー フルーツサラダ	七草ごはん 高野豆腐の卵とじ さつま汁	麦ごはん ツバスの 甘酢ソース 白菜のみそ汁	小型パン 野菜たっぷり みそラーメン フライド小魚 ジャム
	全粒粉とは小麦をまるごと粉にしたもので、通常的小麦粉と比べて全体に茶色っぽく、ビタミン・食物繊維などの栄養価が高いのが特徴です。クリームシチューはバター・牛乳・小麦粉でホワイトルウを手作りしています。	<七草がゆとは?> 「セリ・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」と七つの草を入れたかゆです。1年間、元気に過ごせるように願いを込めて食べます。給食では、せり、大根(すすしろ)、を入れたご飯で提供します。	<ツバス> 成長に応じて呼び名が変わる出世魚です。大きくなるにつれて、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリと呼び名が変わり、ツバスはブリに比べて脂が少ないあっさりとした味わいです。	<野菜たっぷりみそラーメン> ぶたにく、はくさい、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、がたっぷり入った、栄養満点のラーメンです。
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
振替休業日	学校給食週間			
	米飯 筑前煮 じゃがいもの みそ汁	黒糖パン 白身魚の バジル焼き ABCスープ	ばらすし 大根のキンピラ すまし汁	麦ごはん 海軍さんの 肉じゃが 小松菜の煮びたし
	<筑前煮> 家庭によって具材はいろいろですが、「だいこん」「れんこん」「こんにやく」「にんじん」といったように「ん」がつく食材が多く使われています。「ん」はつきませんが、鶏肉が必ず入るのも筑前煮の特徴です。	<白身魚のバジル焼き> 白身魚をマヨネーズ、パセリ、バジルを混ぜたものに和えてオーブンで焼きます。 <ABCスープ> アルファベットの形をした小さいマカロニが入っています。食べるのときに見つけてみましょう。	<ばらすし> 京都の北部、京丹後市や宮津市で食べられる「ちらし寿司」のことです。鯖缶で甘辛く作ったそばを寿司飯の間にはさま、また、寿司の上に敷き詰めるのが、「ばらすし」の特徴です。	<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」の始まりです。その伝統ある作り方は、舞鶴にある旧海軍の料理の教科書に残っているそうです。
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
学校給食週間				
シュガー揚げパン パインサラダ たまご 卵スープ	わかめごはん 白玉雑煮 五色なます	味付けパン ミートスパゲティ コールスロー サラダ	京田ごはん アジの まるごと揚げ ぼかぼか汁	セルフおにぎり シシャモの 磯辺揚げ 大根の味噌汁
<シュガー揚げパン> 給食の揚げパンはみんなに人気のメニューです。きなこ、ココア、抹茶、シュガーなどいろいろな味付けの揚げパンがあります。今月は粉雪をイメージした白い砂糖の揚げパンです。	<五色なます> 黒：干しシイタケ 黄：油揚げ 赤：人参 緑：きゅうり 白：大根 五色の食材を使い、醤油・砂糖・酢・白ごまで味付けます。	<ミートスパゲティ> 合いびき肉、玉ねぎ、にんじん、えのきだけが入ったミートソースです。 <コールスローサラダ> きゅうり、キャベツ、ホールコーンが入っています。	<京田ごはん> 西舞鶴の京田地域に伝わるごはんです。豆腐、鶏肉、人参、ごぼうを炒めて、しょうゆ、酒、出しの素で味を付け、しょうゆを入れて炊いたごはんを混ぜています。	<給食開始当時の献立> 給食開始当時の頃は、今のよういろいろなメニューがある給食とは違って毎日、ごはんのみそ汁でした。今日の給食には、その当時の給食より、多くの食材が使っていますが、少しその頃のことを思って食べてみましょう。