



きゅうしょくこんだて
令和元年度 1月 給食 献立

舞鶴市立吉原小学校

あけましておめでとうございます。

ことし ねが
今年もよろしくお願いします。



牛乳は毎日付きます

<めあて>

きゅうしょく かんが
○給食について考えよう。

よしわらしょうがっこう
1月27日～1月31日は、吉原小学校の
きゅうしょくしゅうかん
給食週間です。

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
	・七草ご飯 ・高野豆腐の卵とじ ・沢煮椀	・白菜のクリーム煮 ・フライド小魚	・カレーライス ・ごぼうサラダ ・福神漬	・野菜たっぷりラーメン ・まめまめサラダ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
・ツバスのピリ辛焼き ・南瓜のみそ汁 ・白菜の浅漬 地)ツバス	・ばらすし ・昆布豆 ・すまし汁	・ミートスパゲティ ・コールスロー サラダ	・筑前煮 ・じゃが芋のみそ汁 ・ご飯のお供	・カレービーンズ ・ポパイサラダ
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
・セルフおにぎり ・鮭の塩焼き ・大根のみそ汁	・京田ご飯 ・アジのまるごと揚げ ・ぽかぽか汁 地)アジ・舞鶴産わかめ	・すいとん ・大豆と煮干しの揚げ煮	・海軍さんの肉じゃが ・小松菜の煮びたし	・ごまザンギ ・添え野菜 ・ミネストローネ

(米飯)

(減量ご飯)

(加工パン)

(麦入りご飯)

(規格パン)

月は 全国給食週間です。(月 24日 ~ 月 30日)

給食を通して、食べ物の恵みや、給食作りに携わる方々へ感謝の気持ちを持つとともに、自分の食生活と健康の関わりや栄養について学びます。

< 27日の給食集会 >

校長先生のお話 健康委員会から劇「体のためにいじいことば」手洗い指導 よくかんで食べるなど様々な取組を予定しています。

給食が始まった頃の給食や舞鶴に地ななた献立、食べ物がなかった時に食べられていたすいとん、北海道のごまザンギ、を食べます。

お知らせ

23日(木)
「6年生」
中学体験入学
に行きます。
スクールランチをいただきます。



1月給食食材表

曜日	献立名	赤	黄	緑	栄養価		
		おもに体をつくる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもにエネルギーの もとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体の調子を 整える食品 <small>からだ ちようし ととの しよくひん</small>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
9 木	わかめご飯 白玉雑煮 五色なます	牛乳・鶏肉・かまぼこ うずら卵・油揚げ わかめ	米・白玉団子・砂糖 白ごま	ほうれん草・干し椎茸 人参・胡瓜・大根	645	22	322
10 金	シュガー揚げパン パインサラダ 卵スープ	牛乳・卵	規格パン・油 グラニュー糖・砂糖	胡瓜・キャベツ・パイン コーン・人参・玉ねぎ パセリ	629	19.2	203
14 火	七草ご飯 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	牛乳・油揚げ・高野豆腐 卵・豚肉	米・砂糖	大根・セリ・玉ねぎ 人参・グリーンピース 干し椎茸・ねぎ	572	23.6	629
15 水	白菜のクリーム煮 まめまめサラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン 大豆	全粒粉パン・サラダ油 バター・小麦粉 マヨネーズ	白菜・玉ねぎ・青梗菜 枝豆・コーン・キャベツ	641	24.4	352
16 木	カレーライス ごぼうサラダ 福神漬け	牛乳・スキムミルク 鶏肉・粉チーズ・ちくわ	米・麦・じゃが芋 サラダ油・マヨネーズ 白ごま	玉ねぎ・人参 グリーンピース ごぼう・胡瓜・キャベツ 福神漬け	731	21.2	327
17 金	野菜たっぷりラーメン 豆豆サラダ	牛乳・豚肉・みそ 大豆	小型パン・中華そば ごま油・マヨネーズ	白菜・もやし・人参 キャベツ・ねぎ 枝豆・コーン	619	24.1	343
20 月	ツバスのピリ辛焼き 白菜のみそ汁	牛乳・ツバス・油揚げ 豆腐・みそ	米・砂糖・ごま	土生姜・ニンニク リンゴ・人参・白菜 ねぎ	645	27.5	336
21 火	ばらすし 昆布豆 すまし汁	牛乳・鯖・卵 こんぶ・大豆・豆腐 かまぼこ・わかめ	米・砂糖・サラダ油	干し椎茸・人参・玉ねぎ	621	25.3	376
22 水	ミートスパゲティ コールスローサラダ	牛乳・合挽肉 粉チーズ	黒糖パン・スパゲティ サラダ油・オリーブ油	玉ねぎ・人参 えのきだけ・グリーンピース 胡瓜・キャベツ	681	25	327
23 木	筑前煮 じゃが芋のみそ汁 ご飯のお供	牛乳・鶏肉・ちくわ 油揚げ・豆腐・みそ のり	米・サラダ油・砂糖 じゃが芋	人参・ごぼう・レンコン 小松菜・玉ねぎ	608	22	354
24 金	カレーピーンズ ポパイサラダ	牛乳・大豆・豚肉	規格パン・じゃが芋 アーモンド・砂糖 オリーブ油	玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン ほうれん草・キャベツ	660	28.2	343
27 月	セルフおにぎり 鮭の塩焼き 大根のみそ汁	牛乳・鮭・豆腐 油揚げ・みそ・のり	米・麦	大根・人参・ねぎ	578	28.8	334
28 火	京田ご飯 味のまるごと揚げ ぼかぼか汁	牛乳・鶏肉・豆腐・鰯 豚肉・わかめ	米・油・片栗粉	人参・ごぼう・大根 しめじ・ねぎ・土生姜	595	30.2	810
29 水	すいとん 大豆と煮干しの揚げ煮	牛乳・鶏肉・みそ 炒りこじゃこ・大豆	ミルクパン・小麦粉 里芋・片栗粉・さつま芋 白ごま・砂糖・油	人参・大根・大根の葉	677	25.8	453
30 木	海軍さんの肉じゃが 小松菜の煮びたし	牛乳・牛肉・油揚げ	米・麦・じゃが芋・砂糖 サラダ油	玉ねぎ・人参・白菜 グリーンピース 小松菜	681	23.9	382
31 金	ごまザンギ 添え野菜 ミネストローネ	牛乳・鶏肉・卵 ベーコン・大豆	規格パン・片栗粉・白ごま 油・じゃが芋・オリーブ油	土生姜・ニンニク キャベツ・玉ねぎ・人参 セロリ・トマト	683	27.6	333

「春の七草」

せり なずな / ごぎょう はこべら / ほとけのざ / すずな すずしろ
と57577の和歌として覚える方法もあります。

野菜の少ない頃に春の七草を食べて無病息災を祈るという日本人の知恵が込められて
います。すずな・すずしろは、現在のかぶ・大根の祖先で、昔はもっと小ぶりでした。
本来、1月7日に食べますが、給食では、14日に食べます。

