



平成29年度 1がつきゅうしょくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

新年あけましておめでとうございます。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか。

心機一転、今年も、みんなの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきますので、楽しみにしてください。

まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝・早起きを心がけ、休み明けのなまった体を徐々にならしていきましょう。

※牛乳は毎日つきます。

| ★15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) |
|---|---|--|---|---|
| ごはん ブリの照り焼き さつまい  (691kcal) | あんかけチャーハン ゴマザンギ | ぜんりゅうふん 全粒粉パン フィッシュ&チップス はくさい 白菜のこめ粉スープ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> フィッシュ&チップスとは… 白身魚とじゃが芋を揚げて、塩とレモンで味付けしたイギリス料理です。 </div> (689kcal) | ほうれん草の キーマカレー ごぼうサラダ ふくじんづ 福神漬け (711kcal) | まっちゃ 抹茶きな粉揚げパン かんぴょうサラダ かぼちゃのスープ (648kcal) |
| 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | ◎25日(木) | 26日(金) |
| ごはん 味のり ひじき煮 みそ汁 みかん (576kcal) | きょうだ 京田ごはん アジのまるごと揚げ ぼかぼか汁  (618kcal) | こくとう 黒糖パン さといも 里芋のグラタン ミネストローネ (723kcal) | き 切り干し大根入り スタミナ 丼 わかめスープ (620kcal) | こがた 小型パン イチゴジャム やさい 野菜たつぷり みそラーメン にく とり肉の塩レモン焼き (659kcal) |
| 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | ◎1月25日(木) 6年生は城北中学校 体験入学の日です... 参加児童は中学校給食をいただきます。 春の産卵に備えて太り、脂がのって美味しいです！ | |
| ぎょうざ どん ぎょうざ丼 スーミータン (656kcal) | ばらすし ほうれん草と ゆば 湯葉のごま和え あつあ 厚揚げのみそ汁 (645kcal) | あじつけ 味のり しろみざかな 白身魚の プロバンス ふう 風 コーンクリームスープ (702kcal) | | |

「いただきます。まいづるのお魚」事業

学校給食では価格的に利用が難しい旬の高級魚を水産課協力のもと、子どもたちに味わってもらい、舞鶴の水産物や漁業に関心を高めるとともに、地元の魚をたくさん食べよう、という取り組みです。(★マークの1月15日が実施日です)



▲日本海を南下してくる寒ブリ

～1月は全国学校給食週間～

1月24日～30日は「全国学校給食週間」として、全国で給食にかかわる様々な取組が行われます。吉原小学校では、1月22日～31日までを給食週間とし、給食が始まった頃の献立や日本古来の乾物を多く用いた料理、外国の料理など特色豊かな献立を取り入れています。また、校長先生のお話や健康委員会による劇『調理員さんが給食を作るまで』などの取組を予定しています。いろいろな取組を通して、給食に関わる方々への感謝の気持ち、食べ物の大切さなどを学びます。



きゅうしよくしよくざいりょうひょう
1月の給食食材料表



| 日 | 曜日 | こんだて | | | 体をつくる 赤の食べもの | 体の調子を整える 緑の食べもの | エネルギーと なる 黄の食べもの | エネルギー (kcal) | カルシウム (mg) |
|----|----|-----------------------|--------------------------------------|----|---------------------------|--|----------------------------|-----------------|---------------|
| | | 主食 | おかず | 牛乳 | | | | | |
| 11 | 木 | 肉みそ ひじき丼 | かきたま汁 ミニオレンジゼリー | ○ | 牛乳 とりひき肉 豆腐 ひじき 卵 みそ | ほうれん草 土しょうが いんげん豆 玉ねぎ にんじん | 米 片栗粉 油 砂糖 | 649 | 340 |
| 12 | 金 | 抹茶きな粉 揚げパン | かんぴょうサラダ かぼちゃのスープ | ○ | 牛乳 きな粉 ツナ ベーコン 豆腐 | キャベツ にんじん きゅうり かんぴょう かぼちゃ 玉ねぎ | コッペパン 油 砂糖 グリーンティ | 648 | 364 |
| 15 | 月 | ご飯 | プリの照り焼き さつま汁 | ○ | 牛乳 プリ 豆腐 みそ | 大根 にんじん えのき ねぎ | 米 さつま芋 砂糖 片栗粉 | 691 | 303 |
| 16 | 火 | あんかけ チャーハン | ゴマザンギ | ○ | 牛乳 とり肉 卵 | ピーマン にんじん 玉ねぎ 白菜 えのき 土しょうが | 米 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 | 714 | 318 |
| 17 | 水 | 全粒粉パン | フィッシュ&チップス 白菜のこめ粉スープ | ○ | 牛乳 白身魚 チーズ 青のり ウィナー | 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン | 全粒粉パン こめ粉 小麦粉 じゃが芋 | 689 | 329 |
| 18 | 木 | ほうれん草 のキーマカ レー | ごぼうサラダ 福神漬 | ○ | 牛乳 とり肉 チーズ ちくわ | 玉ねぎ にんじん しめじ ごぼう ほうれん草 きゅうり | 米 麦 じゃが芋 マネズ ごま | 711 | 347 |
| 19 | 金 | 小型パン | 野菜たっぷりみそラーメン とり肉の塩レモン焼き イチゴジャム | ○ | 牛乳 豚肉 みそ とり肉 | もやし 白菜 キャベツ にんじん ねぎ レモン ブロッコリー | 小型パン ごま油 中華そば イチゴジャム | 659 | 316 |
| 22 | 月 | ご飯 | ひじき煮 みそ汁 味付けのり みかん | ○ | 牛乳 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ 味付けのり | 大根 大根葉 にんじん ごぼう みかん | 米 じゃが芋 砂糖 | 576 | 375 |
| 23 | 火 | 京田ご飯 | アジのまるごと揚げ ぽかぽか汁 | ○ | 牛乳 鶏肉 アジ 豚肉 舞鶴わかめ 豆腐 | にんじん ごぼう 大根 しめじ 土しょうが | 米 油 片栗粉 | 618 | 293 |
| 24 | 水 | 黒糖パン | 里芋のグラタン ミネストローネ | ○ | 牛乳 みそ 鶏ひき肉 チーズ ベーコン 大豆 | 玉ねぎ にんじん トマト コーン 枝豆 にんにく | 黒糖パン 里芋 じゃが芋 マネズ | 723 | 371 |
| 25 | 木 | 切り干し大 根入りスタ ミナ丼 | わかめスープ | ○ | 牛乳 牛肉 豆腐 卵 わかめ | 切り干し大根 にんじん ごぼう にんにく コーン ほうれん草 えのき | 米 麦 ごま 砂糖 ごま油 | 620 | 357 |
| 26 | 金 | コッペパン | スラッピージョー 冬野菜のスープ | ○ | 牛乳 ぶたひき肉 チーズ ベーコン | 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 白菜 大根 | コッペパン 油 砂糖 | 616 | 318 |
| 29 | 月 | ぎょうざ丼 | スーミータン | ○ | 牛乳 ぶたひき肉 ハム 卵 | キャベツ にんにく いら 土しょうが 玉ねぎ コーン | 米 ごま油 片栗粉 | 656 | 280 |
| 30 | 火 | ばらずし | ほうれん草と湯葉のご ま和え 厚揚げのみそ汁 | ○ | 牛乳 サバ 卵 湯葉 厚揚げ わかめ みそ | 干しいたけ にんじん ほうれん草 えのき 白ねぎ | 米 砂糖 油 ごま | 645 | 452 |
| 31 | 水 | 味付パン | 白身魚のプロバンス風 コーンクリームスープ | ○ | 牛乳 白身魚 ベーコン | 玉ねぎ トマト にんにく にんじん コーン パセリ | 味付パン 片栗粉 オリーブ油 こめ粉 | 702 | 309 |

〈めあて〉 給食について考えよう！

- 米、麦、野菜、果物を作る人
- 牛、ぶた、にわとりを育てる人
- 魚やわかめをとる人
- 食べ物を運ぶ人
- パン屋さん、牛乳屋さん、八百屋さん、魚屋さん、肉屋さん、豆腐屋さん
- 栄養を考えて献立を作る学校の栄養士
- おいしく食べて欲しいと願いながら作る調理員さん



給食がみんなの口に入るまでに
たくさんの方の支えがあって給食
ができています。

