1月こんだてひょう

舞鶴市立倉梯第二小学校
平成　30年　1月　10日

月曜日は麦入りごはん	火曜日はごはん	水曜日はパン	木曜日は味付けごはん	金曜日は加工パン

＜1月のめあて＞ 給食に感謝しよう！
感謝の気持ちで残さず食べよう。

月 15日（月）は、20日（土）参観日のため振替休日です。

日本の伝統食材　乾物』
1月の献立の『　　』の食材は、日本で昔から伝わる乾物です。冷蔵庫のない時代に食材を長期保存するために乾燥させたものです。

11日（木）お正月献立

ばら寿司
牛乳
がめ煮
雑煮

＜がめ煮＞
九州 北部、福岡の郷土 料理です。博多の方言で『がめくり込む」 寄せ集めるという意味）が名前の由来と言われています。 『炒り鶏」 『筑前煮」とも言います。他の煮物との一番の違いは、最初に炒めるという工程があることです。

12日（金）＜洋風お正月献立＞

お正月風きなこ揚げパン
牛乳
『かんぴょう』サラダ
かぶのコンソメスープ

＜揚げパン＞
揚げパンは、昭和30年代の終わりころから給食に出されるようになり、今では子どもたちの人気メニューです。今回はいつものきなこ揚げパンに、少しリッチに抹茶でアレンジしました。

16日（火）＜日本のカレー＞

カレーライス
牛乳
ごぼうサラダ
福神漬け

＜カレーライス＞
インドのカレーは、日本のみそ汁のような料理で、様々な香辛料を使っており家庭ごとに味が違っています。日本には、明治時代に伝わり、今のようなカレーウは、昭和 29年に売り出されるようになりました。

17日（水）＜北海道＞

小型食パン
牛乳
北海道みそラーメン
ジャーマンポテト

＜北海道みそラーメン＞
日本で最初のラーメンブームを巻き起こしたのが、ご当地グルメ 『北海道味噌ラーメン」だそうです。寒さの厳しい冬に濃厚なスープと発酵食品の味噌で体の芯まで温まるラーメンは格別ですね。

18日（木）＜胃を休める献立＞

七草ごはん
牛乳
高野豆腐』の卵とじ
豚汁

＜七草ごはん＞
1月7日に七草かゆを食べるのは、お正月のごちそうで疲れぎみの胃を休める意味があります。七草とは、 『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」です。

19日（金）＜イギリスのファーストフード＞

全粒粉パン
牛乳
フィッシュ＆チップス
かぶのクリームスープ

＜フィッシュ＆チップス＞
フィッシュ＆チップスはイギリスのファーストフード店の名前です。イギリス一人当たりの店の数は、日本の6倍ほどあり、貧しい地域ほどファーストフードが多くあるそうです。この数字の意味、分かるかな？

20日（土）＜日本の冬の家庭料理＞

麦入りごはん
牛乳
おでん
ほうれん草と 『ゆば』のごま和え
ふりかけ

＜おでん＞
学校のおでんには大根、じゃがいも、にんじん、さつまあげ、がんもどき、こんにゃく、うずら卵と具だくさんで栄養たっぷりです。だいこんは寒くなると甘味が増し、たっぷりの出し汁で煮ると更おいしくなります。

給食週間＜ 1/22 （月）～ 1/26 （金）＞

22日（月）＜昔の給食＞

麦入りごはん
のセルフおにぎり
牛乳
『ひじき』煮
みそ汁

＜昔の給食＞
明治 22年、十分に食べ物がない時代、学校にお弁当をもって来られない子どもたちのために、家から持ち寄った野菜や米で、おにぎりやみそ汁を作ったのが給食の始まりです。

23日（火）＜まいづる＞

ごはん
牛乳
海軍さんの肉じゃが
ヤーコンと茎わかめの炒め煮

＜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ったのが 『肉じゃが」のはじまりと言われています。ワインやバターなどの調味料がなく、醤油と砂糖で味付けしました。

24日（水）＜イタリア＞

カレーミートのパニーノ
牛乳
ミネストローネ

＜カレーミートのパニーノ＞
パニーノとは、具が挟まったパンという意味で、イタリア人にとっては軽食で、日本人にとってのおにぎりみたいなものです。パンにハムやチーズ、ベーコンやトマトなどを挟むのが一般ですが、学校では、いつものカレーミートサントをイタリア風にアレンジしてみました。お楽しみに！

25日（木）＜地場産物の日＞

京田ごはん
牛乳
まいづる産アジの丸ごと揚げ
ぽかぽか汁

＜京 田ごはん＞
西舞鶴の京田地区に伝わるごはんです。豆腐が入っているのが特徴です。豆腐は、大豆をすりつぶして、しぼり汁を煮て固めたものです。大豆には、良質のたんぱく質や脂肪が多く含まれていて、 『畑のお肉」とも呼ばれています。

26日（金）＜アメリカ＞

黒糖パン
牛乳
ミートローフ
ほうれん草のソテー
野菜スープ

＜ミートローフ＞
アメリカの家庭料理です。ハンバーグと同じ生地を食パンを焼く型に入れて焼き、パンのことをローフと言っていたことから、ミート 肉）と合わせてミートローフと付いたそうです。

29日（月）＜地場産物の日＞

麦入りごはん
牛乳
まいづる産ブリの照り焼き
しそひじき和え
けんちゃん

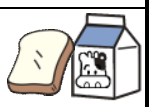
＜まいづる産ブリの照り焼き＞
ブリは、成長とともに呼び名がかわる魚です。大きくなるほど、脂がのって美味しい魚です。
高級なお魚を給食に出すことができるのは、舞鶴市や漁協 関係者のご協力のおかげです。感謝して食べましょう。

30日（火）＜中国＞

ぎょうざ丼
牛乳
サンラータン

＜ぎょうざ丼＞
夏休みの宿題で、6年生が考えた料理が反響を呼んだ料理です。ぎょうざの具を丼ぶりにしたもので、皮で包ます苦手な野菜もしっかり食べられるようにと考えられたそうです。

31日（水）＜フランス＞



食パン
イチゴジャム
牛乳
白身魚のプロバンス風
コーンポタージュ

＜白身魚のプロバンス風＞
フランス南部のプロバンス地方の伝統的な料理です。魚介やトマト チーズなどに、ニンニクやオリーブオイル、ハーブなどで味付けしたもので、イタリアやスペインの料理に似ています。

今月のまいづる産

＜さかなど＞
- 1/25　アジ
- 1/25　わかめ
- 1/29　ブリ

＜やさい＞
- かぶ
- だいこん
- ヤーコン
- くじょうねぎ
- さといも

市から補助金を受けて高級なブリが給食に登場します。

＜給食週間1/22（月）～26（金）＞

毎日の給食は、たくさんの人の働きや協力があって出来ています。毎日食事が出来ることに感謝して残さず食べましょう。

つくる人

はこぶ人

売る人

ちょうりする人

じゅんびする人

1月のこんだては、日本各地の郷土料理、昔から受けつがれている料理、海外の家庭料理など、いつもと違った献立が登場します。献立の紹介を見ながら味わって食べましょう。