

# 1月 கொண்டே தீய்ய



**全国学校給食週間**

R7舞鶴市立新舞鶴小学校



1月24日から1週間を「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り組みが行われます。

新舞鶴小学校では1月17日から24日までを給食週間とします。毎日の給食や家での食事について振り返り、食事と健康との関わりや栄養について学習します。食事を作ってくださる人の努力や苦勞を知り、感謝する心、食べ物の大切さについて考えましょう。ご家庭でも家族の子ども頃の給食や食事について話題にしていただき、食への関心を深める機会にしていいただければと思います。

## 舞鶴抹茶

舞鶴で栽培されたお茶を「舞鶴抹茶」として商品化した抹茶を使用しています。

10日(金) 野菜チップス  
29日(水) シイラの抹茶マヨネーズ焼き  
(12月には抹茶のカップケーキで使用しました。)

10(金)

パン・いちごジャム  
ポトフ

まいづる まっちゃ やさい  
舞鶴抹茶の野菜チップス

さつまいも、ごぼう、れんこんをスライスして、油で揚げています。塩に舞鶴抹茶をまぜて、振りかけます。



13日(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
<p><b>成人の日</b></p> <p>栄養満点 冬野菜!</p>	<p>さばか だいこん 佐波賀大根チャーハン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p> <p>&lt;佐波賀大根&gt; 舞鶴の佐波賀地域で栽培されていた大根です。生産者が減ってきましたが、近年、佐波賀大根の美味しさに注目が集まり栽培復活の取り組みがなされています。</p>	<p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>&lt;コールスローサラダ&gt; きゅうり、キャベツ、ホールコーンのサラダです。オリーブ油、酢、しょう油、砂糖でドレッシングを作ります。</p> <p>6年白糸中学校体験</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>ごぼうサラダ</p>	<p>あ シュガー揚げパン</p> <p>ほうれん草のソテー</p> <p>たまご 卵スープ</p> <p>&lt;シュガー揚げパン&gt; 昭和27年頃の、むかしの揚げパンです。給食が始まった頃は食料もなく、今のようないろいろな献立もでてこなかったため、砂糖のついた甘い揚げパンは、衝撃的なおいしさだったようです。</p>
20日(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
<p>あじ のり ごはん・味つけ海苔</p> <p>さかな しおや 魚の塩焼き</p> <p>しる みそ汁</p> <p>&lt;学校給食の始まり&gt; 学校給食の始まり当時の献立は、「おにぎり・焼き魚・漬け物」というものでした。今の給食とは違い、「家で十分食べることができない子どもたちを助ける」という役割がありました。</p>	<p>ふう ウズベキスタン風ピラフ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ふう ガロフ風スープ</p> <p>&lt;ウズベキスタン&gt; 舞鶴とウズベキスタンを繋げたのは、「海外引揚の縁」でした。オリンピックでは、レスリングや柔道の事前キャンプ地として交流し、オリンピック後もスポーツ・文化などの様々な分野で交流を続けています。</p>	<p>ぜんりゅうふん 全粒粉パン</p> <p>アジのフライ</p> <p>ふゆさい 冬野菜スープ</p> <p><b>地産地消</b> 舞鶴の魚・アジ</p> <p>舞鶴のさかな</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>ふゆさい 冬野菜マーボー</p> <p>きりほしだいこん 切干大根のナムル</p>	<p>こがた 小型パン</p> <p>まいづる 舞鶴わかめうどん</p> <p>やさい いた 野菜炒め・みかん</p> <p>&lt;舞鶴わかめ&gt; 天然のわかめは3月～5月にかけて旬をおかえます。この時期に舞鶴の海で育ったわかめを手切りで収穫します。わかめのぬめりは水溶性の食物せんいです。他の食べ物の塩分と結びついて体の外に出したり、おなかの調子を整える働きがあります。</p>
27日(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
<p>ごはん・ふりかけ</p> <p>ちくげんに 筑前煮</p> <p>み 実だくさんのみそ汁</p> <p>&lt;筑前煮&gt; 福岡県の代表的な郷土料理。福岡県では「がめ煮」と呼ばれています。炒り鳥や筑前煮、筑前炊きとも呼ばれています。鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにやく、れんこん、ちくわが入っています。</p>	<p>きょうだ 京田ごはん</p> <p>だいず 大豆とさつまいもの揚げ煮</p> <p>はくさい 白菜のみそ汁</p> <p>&lt;京田ごはん&gt; 西舞鶴の京田地域に伝わる郷土料理です。昭和の初め、京田の人たちが山鳥を捕り、その鳥でごはんを作って食べる時に、山鳥だけでは量が少なかったので豆腐を炒って加え量を増やしたのが始まりだそうです。</p>	<p>バターパン</p> <p>シイラの抹茶マヨネーズ焼き</p> <p>みずな 水菜のハリハリスープ</p> <p>&lt;シイラの抹茶マヨネーズ焼き&gt; 舞鶴抹茶をマヨネーズにまぜています。</p> <p><b>地産地消</b> 舞鶴の魚・シイラ</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>かいぐん 海軍さんの肉じゃが</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>&lt;海軍さんの肉じゃが&gt; 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つくられたのが「肉じゃが」の始まりと言われています。そのころ日本にはワインやバターなどはなく、しょう油と砂糖で味付けしました。舞鶴にある旧海軍の料理教科書に載っています。</p>	<p>パン</p> <p>ミートサンド</p> <p>はくさい 白菜のクリームスープ</p>