

1月 こんだてひょう

1月の給食目標

「みんなで楽しく、感謝して食べよう！」

1月20日～31日は、中筋小学校給食週間です。昔の給食を再現したり、舞鶴の食材を使った献立を多く取り入れています。給食や食べ物、健康について考えながら食べましょう。



令和2年1月8日
舞鶴市立中筋小学校



9日(木)		10日(金)		
ぎょうざどん ぎゅうにゅう はるさめスープ みかん		カレーミートサンド ぎゅうにゅう ABCスープ	金曜日はど カレーの日 海上自衛隊では、船の上で曜日感覚を失わないように毎週金曜日の昼にカレーを食べているそうです。	
3学期の給食スタートです。みかんはひとひっこかわたべましょう。1人1個です。皮をむいて食べましょう。				
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
成人の日 	七草ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 じゃがいものみそしる	全粒粉パン ぎゅうにゅう コーンポタージュスープ ポパイサラダ	麦ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 けんちん汁	小型パン ぎゅうにゅう やきそば 切り干大根のナムル
	はるななくさ春の七草の「せり」「すずしろ(大根)」がはいななくさ入った七草ごはんです。 	ポパイサラダはほうれん草のサラダです。ふゆ冬にとれるほうれん草は、夏場よりも栄養が3倍含まれています。	おおかまに大きな釜で煮込んださばのみそ煮は、ごはんにぴったりなおかずです。	ナムルは噛みごたえのあるメニューです。噛む回数を数えてみましょう！
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん ぎゅうにゅう ツバスの竜田揚げ きんぴらごぼう たまねぎのみそしる	ばらずし ぎゅうにゅう 昆布豆 すまし汁	黒糖パン ぎゅうにゅう チキンチャップ 白菜のスープ	麦ごはん ぎゅうにゅう 海軍さんの肉じゃが 小松菜の煮びたし	パン ぎゅうにゅう トマトシチュー コーンサラダ
給食週間スタート！	ばらずしは、京都の北部の京丹後市や宮津市の郷土料理で、サバ缶で甘辛く作ったそばろをまぶして食べます。	チャップは、骨付き肉を切って焼いた肉料理でアメリカ料理です。おはしを使って上手に食べましょう。	明治時代、東郷平八郎がイギリスでビーフン日本最初の給食は、おにぎり・焼き魚・漬け物の組み合わせから始まりました。ラップを使って自分でおにぎりを作って食べましょう。	トマトシチューは新メニューです。昭和22年頃に食べられていた給食を再現して作ります。
26日(日)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
カレーライス ぎゅうにゅう フルーツポンチ 福神漬け	京田ごはん ぎゅうにゅう アジのまるごと揚げ ぽかぽか汁	あじつけパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ フレンチサラダ	セルフおにぎり ぎゅうにゅう ししゃもの香味揚げ だいこんのみそ汁	シュガー揚げパン ぎゅうにゅう ごま酢和え たまごスープ
1976年に米飯給食がはじまり、この頃からカレーライスなどのメニューも増えていきました。	京田ごはんは、舞鶴の京田地域に伝わるごはんです。アジとぽかぽか汁に入っているわかめは舞鶴でとれたものです。	ミートスパゲティとフレンチサラダは昭和44年頃に給食で登場したメニューです。	にほんさいしょきゅうく日本最初の給食は、おにぎり・焼き魚・漬け物の組み合わせから始まりました。ラップを使って自分でおにぎりを作って食べましょう。	こんげつあげパンは砂糖がかかったシュガー揚げパンです。揚げパンの歴史は古く、約60年前に給食に登場しました。

ありがとうの気持ちを
込めて……

食事のあいさつをきちんとしよう!



学校給食週間では、給食・食育にかかわる取組を行います。ご家庭でも、給食や食事について話題にし、食への関心を深める機会にいただければと思います。

※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。