



～日本の食文化～
おせち料理

おせち料理は新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

今月は給食でもお正月料理を取り入れています。

10日(火) ごはん

きんぴらごぼう	五色和え
黒豆	鶏天

11日(水) 梅ごはん

筑前煮	ほうれん草のおひたし
あん団子	さごしの西京焼き

1月11日の祝開志にはぜんざいを食べる風習があります。

12日(木) ごはん

大根サラダ	粉ふき芋
きゅうり漬	とんかつキャベツかけソース

13日(金) 麦ごはん

もやしとほうれん草のナムル	ごまじゃこ
みかん	鶏の照り焼き

中華丼の具

ごはんにかけて食べよう

16日(月) ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	おからの炒り煮
パン缶	肉団子の野菜あんかけ

17日(火) ごはん

マセドアンサラダ	青菜炒め
チーズ	鶏肉のオレンジソース

18日(水) ウィンナーピラフ

じゃがいものチーズ焼き	ごぼうサラダ
コーン炒り卵	ミンチカツ

給食なし 青葉中 白糸中

19日(木) ごはん

揚げ里芋のそぼろあんかけ	しんこ和え
黄桃缶	さばのみそ煮

20日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	レモンゼリー
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ

全曜日はおカレーの日

キーマカレー

21日(土) ごはん、しそふりかけ

じゃがいものチーズ焼き	ごぼうサラダ
コーン炒り卵	チキンカツレツかけソース

給食実施 青葉中

23日(月) ごはん

切干大根のごま和え	にんじんしりしり
ミニグレープゼリー	豚キムチ丼の具

ごはんにのせて食べよう

24日(火) ごはん

春雨サラダ	杏仁豆腐
うずら卵煮	春巻き

冬野菜マーボー

25日(水) 京田ごはん

もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え
金時豆の甘煮	白身魚の黄金焼き

西舞鶴の京田地域に伝わる郷土料理です。くずした豆腐や鶏肉が入っています。

給食なし 若浦中 和田中3年 加佐中3年

26日(木) ごはん

ポテトサラダ	ひじきの煮物
みかん缶	鶏の唐揚げ

給食なし 城北中 和田中3年 加佐中3年

27日(金) 麦ごはん

グリーンサラダ	りんごゼリー
コーン炒め	ハムカツ

ハヤシルウ

30日(月) ごはん

大根の炒め煮	白菜のしそ和え
抹茶わらび餅	シイラのフライかけソース

31日(火) ごはん

切干大根のあっさりナムル	みかん
ブロッコリーの昆布茶和え	厚揚げのホイコーロウ

スーミータン

今月の地産地消

11日(水) さごし
30日(月) シイラ



1月24日～30日は全国学校給食週間です。

明治22年に山形県鶴岡市で始まった学校給食。当時は貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために提供されました。現在では栄養摂取のほか、地域の食材を知る機会としたり、生産や流通について学ぶきっかけとしたりと、学校での食育の一環として位置付けられています。農業、漁業などに携わる生産者や学校給食に関わる人たちに感謝し、食べ物の大切さについて考えてみましょう。



1月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
10日 (火)	885 kcal	鶏天	鶏むね肉、ガーリックパウダー、生姜、しょうゆ、酒、小麦粉、米油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		五色和え	にんじん、きゅうり、大根、さとう、しょうゆ、塩、酢、ごま
		黒豆	黒豆、さとう、しょうゆ
11日 (水)	898 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		さごしの西京焼き	さごし、白みそ、みそ、みりん、酒
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、竹輪、こんにゃく、米油、さとう、しょうゆ、みりん
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう
12日 (木)	831 kcal	あん団子	白玉団子、ゆで小豆、さとう
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		キャベツ、かけソース	キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
13日 (金)	773 kcal	粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		漬け物	きゅうり漬け
		中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
16日 (月)	811 kcal	もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ、みりん、ごま
		フルーツ	みかん
		肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
17日 (火)	905 kcal	キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	パイン缶
		鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、マーメイド、しょうゆ、酒、ケチャップ
18日 (水)	897 kcal	マセドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
		チーズ	チーズ
		ウインナーピラフ	コンソメ、玉ねぎ、にんじん、ウインナーソーセージ、グリーンピース、米油、塩、こしょう
19日 (木)	846 kcal	ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、米油
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		コーン炒り卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
20日 (金)	927 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、生姜、赤みそ、みりん
		揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、米油、鶏挽肉、さとう、しょうゆ
		しんご和え	キャベツ、きゅうり、たくわん、塩、ごま
		フルーツ	黄桃缶
21日 (土)	911 kcal	キーマカレー	豚挽肉、生姜、酒、米油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		コーンサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
22日 (日)	911 kcal	漬け物	福神漬け
		梅ごはん	カリカリ梅
		さごしの西京焼き	さごし、白みそ、みそ、みりん、酒
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、竹輪、こんにゃく、米油、さとう、しょうゆ、みりん

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
21日 (土)	911 kcal	チキンカツレツ、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		コーン炒り卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
23日 (月)	768 kcal	しそふりかけ	しそふりかけ
		豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		切干大根のごま和え	切干大根、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
24日 (火)	867 kcal	ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		冬野菜マーボー	豆腐、豚挽肉、生姜、白菜、大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
25日 (水)	764 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		京田ごはん	鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、しょうゆ、酒
		白身魚の黄金焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
26日 (木)	918 kcal	もやし炒め	豚肉、ニラ、太もやし、キャベツ、塩、こしょう、中華の素、米油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		鶏の唐揚げ	鶏肉、生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
27日 (金)	925 kcal	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		フルーツ	みかん缶
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
30日 (月)	846 kcal	ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、米油
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁、さとう)
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
31日 (火)	838 kcal	シイラのフライ、かけソース	シイラ、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ、抹茶)
31日 (火)	838 kcal	厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、片栗粉
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
31日 (火)	838 kcal	スーミータン	卵、鶏挽肉、玉ねぎ、裏ごしコーン、パセリ、中華の素、塩、こしょう、しょうゆ