



## ～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。

## ～今月の地産地消～

16日(火) 舞鶴抹茶  
舞鶴市加佐地区で栽培されたお茶を挽いて作られた、貴重な抹茶です。

18日(木) シイラ



10日(水) 梅ごはん

きんぴら ごぼう	五色和え
黒豆	鶏天

11日(木) ごはん

筑前煮	ほうれん草のおひたし
あん 団子	白身魚の 黄金焼き

1月11日の鶏開きにはせんざいを食べる風習があります。

12日(金) 麦ごはん

イタリアン サラダ	みかん ゼリー
福神 漬け	かぼちゃ 挽肉フライ

金曜日はとカレーの日

ごはんにかけて食べよう

ポーク  
カレー

15日(月) ごはん

春雨サラダ	ニラ入り 炒り卵
杏仁 豆腐	豚キムチ丼 の具

ごはんのせて食べよう

16日(火) ごはん

大根の 炒め煮	ごぼう チップス 抹茶塩かけ
即席 漬け	鮭の塩焼き

みそ汁

地産地消

17日(水) 大根ごはん

小松菜の ごま和え	五目豆
ミニ グレープ ゼリー	鶏の唐揚げ

給食なし  
白系中  
若満中

18日(木) ごはん

ポーク ビーンズ	ポパイ サラダ
チーズ	シイラのフライ かけソース

舞鶴のさかな

19日(金) 麦ごはん

もやしと ほうれん草の ナムル	みかん
こんにやく のおかか煮	ちくわの 磯辺揚げ

中華丼  
の具

22日(月) ごはん

大根サラダ	かぼちゃの チーズ焼き
きゅうり 漬け	豚肉の生姜炒め

23日(火) ごはん

もやし炒め	おからの 炒り煮
わらび 餅	さばのみそ煮

24日(水) ウズベキスタン風ピラフ

キャベツの サラダ	豆の ケチャップ煮
レモン ゼリー	鶏肉の パジル焼き

オリンピックのホームタウンになったご縁で、舞鶴市では今も交流が続いています。

給食なし  
和田中3年  
加佐中3年

25日(木) ごはん

ポテト サラダ	青菜炒め
パイン 缶	豚肉の アングレス

給食なし  
城北中  
和田中3年  
加佐中3年

アングレスはフランス語で「イギリスの」という意味です。イギリスが発祥のウスターソースを使っています。

26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

給食なし  
加佐中3年

ごはんにかけて食べよう

ハヤシ  
ルウ

29日(月) ごはん

切干大根の あっさり ナムル	みかん
うすら 卵煮	春巻き

冬野菜  
マーボー

30日(火) ごはん

ナポリタン スパゲティ	コールスロー サラダ
ブロッ コリー	鮭の マヨネーズ焼き

31日(水) 京田ごはん

キャベツと ちくわの サラダ	大豆と 煮干しの 揚げ煮
黄桃缶	鶏肉の照り焼き

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。

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び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 (水)	889 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		鶏天	鶏むね肉、ガーリックパウダー、土生姜、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 (木)	864 kcal	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
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、ちくわ、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
		あん団子	白玉団子、ゆで小豆、さとう
12日 (金)	986 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、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
		イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、赤パプリカ、イタリアンドレッシング
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
15日 (月)	822 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		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
		ニラ入り炒り卵	ニラ、卵、さとう、塩、こしょう、米油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
16日 (火)	779 kcal	鮭の塩焼き	鮭、塩
		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
		ごぼうチップス抹茶塩かけ	ごぼう、米油、塩、舞鶴抹茶
		即席漬け	白菜、塩、塩昆布
		みそ汁	麩、カットわかめ、玉ねぎ、煮干し、みそ
17日 (水)	871 kcal	大根ごはん	大根、油揚げ、干しいたけ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
18日 (木)	815 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
		ポークピーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		チーズ	チーズ
19日 (金)	771 kcal	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
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
22日 (月)	857 kcal	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		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
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
23日 (火)	856 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		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
24日 (水)	873 kcal	わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		ウズベキスタン風ピラフ	豚肉、にんじん、玉ねぎ、オリーブ油、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル粉
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
		豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
25日 (木)	983 kcal	レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		豚肉のアンゴレス	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、小麦粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		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
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		フルーツ	パイナップル
26日 (金)	925 kcal	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
		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
29日 (月)	848 kcal	冬野菜マーボー	豆腐、豚挽肉、土生姜、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、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		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
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
30日 (火)	776 kcal	鮭のマヨネーズ焼き	鮭、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
31日 (水)	841 kcal	京田ごはん	鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、しょうゆ、酒
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		キャベツとちくわのサラダ	キャベツ、きゅうり、ちくわ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		フルーツ	黄桃缶