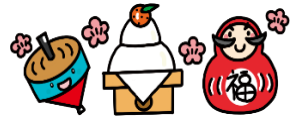


1がっ こんだてひょう



舞鶴市立明倫小学校
令和8年1月9日

1月23日～29日は
明倫小学校 給食週間です

今日の地場産物

まいづるまっちゃ
舞鶴抹茶 ハマチ サゴシ

まいづる
舞鶴わかめ さばか
佐波賀だいこん



きゅうしよくくひょう
1月の給食目標
『感謝して食べよう!』

まいづる海自カレー まいづる海保カレー

舞鶴市は全国で唯一、海上
自衛隊総監部と海上保安庁
本部がともに所在する市で
す。それぞれの船で食べられ
ているカレーのレシピをもと
に、学校給食で味わいます。

～舞鶴抹茶とは?～

舞鶴市の由良川沿いでは
お茶の栽培が盛んで高品質
なお茶が宇治茶としても出荷
されています。舞鶴産の茶葉
で作られた貴重な舞鶴抹茶
です。お茶には風邪や虫歯を
予防する働きがあります。

給食 週間では、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食事のマナーについて
学習します。また、給食がどのように作られているか
知り、感謝の気持ちを届ける取組をします。あいさつ
をしたり、残さず食べたり、後片付けをきちんとしたり
して、感謝の気持ちを行動にあらわしてみましょう!



12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
成人の日 明治22年、貧しくてお弁当を 持ってこれない子どものため におにぎりなどが出されたのが 学校給食の 始まりです。	五目チャーハン 焼きぎょうざ 春雨スープ 牛乳 3学期の給食が始まります! マスクを忘れずに持てきま しょう! 残さず食べて、寒い 冬も元気に過ごしましょう!	黒糖パン 牛乳 ポトフ 舞鶴抹茶の野菜チップス 舞鶴はお茶の産地です。舞鶴 抹茶と塩を混ぜて抹茶塩を作 り、野菜チップスに振りかけま す。抹茶の緑色がきれいです。	麦入りご飯 牛乳 海軍さんの肉じゃが ひじきの煮物 【舞鶴発祥の肉じゃが】 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に似 せたのが、肉じゃがの始まりとい われています。	シュガー揚げパン 牛乳 ほうれん草のソテー 卵スープ 給食の揚げパンの始まりは昭和 27年からです。今ほどいろいろな 献立がなかったのが、揚げパンは 衝撃的なおいしさだったそうです。
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木) 6年生中学校体験	23日(金) 給食週間
ご飯 ふりかけ 牛乳 筑前煮 実だくさんのみそ汁 筑前煮は、福岡県の郷土料理 で、肉と野菜、こんにやくなどを 油で炒めて甘辛く味付けしたも の。ごぼうやれんこん など、よくかんで食べましょう。	ウズベキスタン風ピラフ コーンサラダ ガロフ風スープ 牛乳 【ウズベキスタン】 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 ウズベキスタン との交流が続いています。	全粒粉パン 牛乳 ハマチのフィッシュバーガー ABCスープ 地場産こんだての日 ハマチ 舞鶴の海でとれた魚です。 大きくなると、「ブリ」と呼ばれる 出世魚です。	麦入りご飯 牛乳 冬野菜マーボー 切り干し大根のナムル 白菜、かぶ、白ねぎなどの冬 野菜が入ったマーボー豆腐で、 体が温まります。いろいろな 野菜を食べて、健康な体を作り ましょう!	小型パン 牛乳 舞鶴わかめうどん 野菜炒め いちごジャム 【地場産こんだて】 わかめは3～5月に かけて旬で、乾燥 させて保存します。
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 牛乳 キーマドライカレー (まいづる海保カレー) ごぼうサラダ 海上保安庁の船で出されている カレーのレシピをもとに作ります。 ひき肉や豆が入ったカレーです。 ご飯にかけて食べましょう!	京田ご飯 牛乳 大豆と煮干しと さつまいもの揚げ煮 佐波賀だいこんのみそ汁 京田ご飯は、西舞鶴の京田地域 に伝わる、鶏肉や豆腐が入った まぜご飯です。佐波賀だいこんは ひまわり学級で育てたものです。	バターパン 牛乳 サゴシの舞鶴抹茶 マヨネーズ焼き 冬野菜スープ 地場産こんだての日 サゴシ 舞鶴の海でとれた魚です。 大きくなると、「サワラ」と呼ばれ る出世魚です。	麦入りご飯 牛乳 チキンカレー (まいづる海自カレー) トッピングチップス 福神漬け 海上自衛隊の船で出されている カレーのレシピをもとに作ります。 野菜チップスをトッピングしてね!	ツナサンド 水菜のハリハリスープ 牛乳 パンにツナサラダをはさんで、 ツナサンドを作って食べましょう。 水菜は古くから京都で栽培され ている京野菜です。シャキシャキ とした食感がおいしい野菜です。

※気象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。