

1がつ こんだてひょう



今月の地場産物
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

きゅうしょくもくひょう
1月の給食目標
かんしゃ た
『感謝して食べよう！』



舞鶴市立明倫小学校
令和8年1月9日

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！



まいづる海自カレー
まいづる海保カレー
まいづるし ぜんこく ゆいいつ かいじょう
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。

まいづるまっちゃ
～舞鶴抹茶とは？～
まいづるし ゆらがわ ぞ
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。

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
せいじんひ 成人の日 めいじ 明治22年、貧しくてお弁当を持ってこられない子どものため 学校給食の はじまりです。 	ごもく 五目チャーハン や 焼きぎょうざ はるさめ 春雨スープ 牛乳 がっこう 3学期の給食が始まります！ マスクを忘れずに持ってきましょう！ 残さず食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう！ 	こくとう 黒糖パン 牛乳 ポトフ まいづるまっちゃ 舞鶴抹茶の野菜チップス まいづる ちゃ 【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。】	むぎい 麦入りご飯 牛乳 かいぐん 海軍さんの肉じゃが にもの ひじきの煮物 まいづるはつしょう 【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。	ぎゅうにゅう シュー一揚げパン 牛乳 ほうれん草のソテー たまご 卵スープ はじ 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で、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 み 実だくさんのみそ汁 ちくせんに 筑前煮は、福岡県の郷土料理で、肉と野菜、こんにゃ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 ふう 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る。	ぜんりゅうふん 全粒粉パン 牛乳 ハマチのフィッシュバーガー ^{えーびーしー} ABCスープ 地場産こんだての日 ハマチ まいづる うみ 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。 	むぎい 麦入りご飯 牛乳 ふゆやさい 冬野菜マーボー ^き きり干し大根のナムル はくさい 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！ 	こがた 小型パン 牛乳 まいづる 舞鶴わかめうどん やさい いた 野菜炒め いちごジャム じばさん 【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 かいじょうほあんちょう 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 さばか 佐波賀だいこんのみそ汁 きょうだ 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 まいづるまっちゃ サゴシの舞鶴抹茶 マヨネーズ焼き ふゆやさい 冬野菜スープ 地場産こんだての日 サゴシ まいづる うみ 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。 	むぎい 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 ふくじんづ 福神漬け かいじょうじえい 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 みずな 水菜のハリハリスープ ぎゅうにゅう 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。 みずな 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。