



1月こんだてひょう



舞鶴市立福井小学校

こんげつ じばさんぶつ
今日の地場産物

わかめ ブリ アジ

今月は日本の伝統食材の『乾物』をたくさんつかっています！

10(水)
アメリカ

ミルクパン
スラッピージョー
ABCスープ

＜スラッピージョー＞
アメリカで人気のサンドウィッチです。パンにはさむとポロポロとこぼれてしまうことから、ポロポロ落ちるとい意味の「スラッピー」。そして、この料理を考えた人が「ジョー」さんということから、この名前がついたそうです。

11(木)

わかめごはん
ぶりの照り焼き
紅白なます
雑煮

＜地場産物の日＞
ブリ

＜雑煮＞
お正月に雑煮を食べる習慣は、室町時代からあり、年越しの時に神様にお供えした餅や魚、野菜を煮て作ったのが始まりです。

12(金)

きな粉揚げパン
かんぴょうサラダ
かきたま汁

＜きなこ揚げパン＞
揚げパンなどの調理したパンは、昭和30年代の終わり頃から給食で出されるようになりました。

15(月)
インド

ポークカレー
ごぼうサラダ
福神漬

＜カレーライス＞
インドのカレーは、日本のみそ汁のような料理で、家庭ごとに香辛料を変え味が違うそうです。日本に伝わったのは明治時代で、昭和29年にカレールウが発売されました。

16(火)
宮津市

ばらずし
ほうれん草と湯葉のごま和え
すまし汁

＜バラ寿司＞
京丹後市や宮津市で食べられる「ちらし寿司」のことです。鯖のそぼろをすし飯の間と上に敷き詰めるのが「バラ寿司」の特徴です。

17(水)
イギリス

全粒粉パン
フィッシュ&チップス
白菜のクリームスープ

＜フィッシュ&チップス＞
タラなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたものです。イギリスではファーストフードとして親しまれ、長い歴史があります。

18(木)
韓国

ビビンバ
トックスープ

＜ビビンバ＞
韓国料理でビビンバと言うそうです。「ビビン」が混ぜる「バブ」が飯という意味です。学校のビビンバには、歯ごたえのあるごぼうやれんこんが入ります。

19(金)

小型パン・ジャム
野菜たっぷりみそラーメン
春巻き

毎月19日は
食育の日

＜みそラーメン＞
北海道の札幌が発祥の地とされています。

22(月)

セルフおにぎり
(梅干し・のり)
ひじき煮
みそ汁

＜給食開始当時の献立＞
明治22年に始まった給食は、今の給食のようにいろいろな献立があるのではなく、毎日ごはんのみとみそ汁でした。家から持ち寄った野菜や米で作られていました。

23(火)
舞鶴

京田ごはん
アジのまるごと揚げ
ぽかぽか汁

＜地場産物の日＞
アジ

＜京田ごはん＞
舞鶴の京田地域に伝わるごはんです。具にとろろ、にんじん、とり肉、ごぼうが入っています。
＜ぽかぽか汁＞
すりおろしたしょうがが入りの体があたたまるおつゆです。だしはかつおと昆布でとります。

24(水)
イタリア

黒糖パン
おから入り里芋グラタン
ミネストローネ

＜里芋グラタン＞
里芋を使った和風のグラタンです。大豆から豆乳を作るときに残った、搾りかすが「おから」です。食物繊維がたくさん入っています。

25(木)

切干大根入りスタミナ丼
わかめスープ
バナナ

手作ります

切干大根は、大根を干して乾燥させたもので、甘みとうま味が増し、独特の香りと歯ごたえが生まれます。切干大根にすることで、カルシウム、カリウム、食物繊維、鉄分、ビタミンB1やB2も増えます。

26(金)
中国

パン
八宝菜
カレー肉まん

金曜日は
カレーの日

＜八宝菜＞
「八」は8種類という意味ではなく、「たくさん」の意味で、「たくさんさんの宝を集めて作ったような、おいしくて、珍しい料理」という意味があります。色々な材料が使われているので、栄養的にも優れています。

29(月)
舞鶴

ごはん
海軍さんの肉じゃが
高野豆腐の唐揚げ
甘酢和え

＜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の味が忘れられずに作ったのが始まりです。

30(火)
スペイン

給食風パエリア
鶏肉のオレンジソース
ソパ・デ・アホ

＜ソパ・デ・アホ＞
「ソパ」は「スープ」、「アホ」は「にんにく」のことです。スペインではオリーブ油でニンニクを炒めたところに硬くなったパンを入れて作るのが一般的です。にんにくをたっぷり使っているのが、元気の出る一品です。

31(水)
フランス

味付けパン
白身魚のプロヴァンス風
コーンポタージュスープ

＜プロヴァンス料理＞
フランス南部プロヴァンス地方で食べられる伝統的な料理です。にんにくとオリーブ油とハーブを味付けとしてよく使うのが特徴です。ラム肉、魚介類、トマト、山羊のチーズが食材としてよく使われます。

きゅうしやく しゅうかん
給食週間

1月22日(月)
～26日(金)

全国給食週間(1月24日～30日)に合わせ、福井小学校でも22日～26日を給食週間として取組を行います。
毎日の給食や、家での食事をふりかえってみましょう。

※牛乳は毎日つきます。

月曜	— ごはん	火曜	— 加工ごはん	水曜	— 加工パン	木曜	— 麦ごはん	金曜	— 規格パン
----	-------	----	---------	----	--------	----	--------	----	--------