



~今月の地産地消~
3日(金) いわし 13日(月) プリ

いわし プリ

1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
チーズ	鶏肉のバジル焼き

オリンピックのホームタウンになったご縁を大切に。

2日(木) ごはん

コールスローサラダ	ジャーマンポテト
りんごゼリー	ハンバーグカレートマトソース

新メニュー

3日(金) 麦ごはん 節分献立

小松菜のごま和え	五目豆
黄桃缶	いわしのかば焼き

豚汁

6日(月) ごはん

春雨サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮
炒り卵	ピビンバの具

ごはん混ぜて食べよう

7日(火) ごはん、しそふりかけ

ごぼうサラダ	オレンジ
コーン炒め	かぼちゃ挽肉フライ

クリームシチュー

8日(水) わかめごはん

大根の炒め煮	ほうれん草のおひたし
うぐいす団子	ごまザンギ

ザンギは北海道の郷土料理で、唐揚げのことをザンギと言います。

9日(木) ごはん

ポテトサラダ	きんぴらごぼう
ミニ青りんごゼリー	かつおカツプロッコリー

受験に勝つ勝つ!

10日(金) 麦ごはん 3年生給食なし

切干大根のあっさりナムル	フルーツミックス
うずら卵煮	ちくわの磯辺揚げ

マーボー豆腐

13日(月) ごはん

もやし炒め	高野豆腐の含め煮
みかんゼリー	プリとごぼうの甘辛和え

新メニュー

14日(火) ごはん

ハートコロッケ	グリーンサラダ
ミニチョコケーキ	チキンライスの具

ごはん混ぜて食べよう

コンソメスープ

15日(水) キムチチャーハン

かんぴょうとツナのサラダ	ニラ入り炒り卵
プロッコリーの昆布茶和え	揚げギョーザ

16日(木) ごはん 3年生給食なし

切干大根のごま和え	さつまいものチーズ焼き
きゅうり漬	豚肉のみそ炒め

17日(金) 麦ごはん 全曜日はカレーの日

まめめサラダ	レモンゼリー
福神漬	ハムカツ

チキンカレー

20日(月) ごはん

肉団子のケチャップあん	プロッコリーのおかか和え
杏仁豆腐	チャプチェ

21日(火) ごはん

まごわやさしいみそ煮込み	白菜のわかめ和え
わらび餅	さばの塩焼き

ぼかぼか汁は大根・にんじんなどの根菜類や生姜が入った、少しとろみのある汁ものです。

ぼかぼか汁

22日(水) 大根ごはん 3年生給食なし

キャベツと水菜のごまサラダ	ピリ辛ごぼこん
金時豆の甘煮	鶏肉の照り焼き

23日(木) 天皇誕生日

24日(金) 麦ごはん 全曜日はカレーの日

イタリアンサラダ	ウイナーポテト
みかん缶	大豆ドライカレーの具

ごはん混ぜて食べよう

卵スープ

27日(月) ごはん 1・2年生給食なし

大根サラダ	おからの炒り煮
佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ

28日(火) ごはん 1・2年生給食なし

小松菜のベーコン炒め	マセドアンサラダ
パン缶	チキンカツレツかけソース

おあがりやす「京式部(きょうしきぶ)」

給食のお米はいつもは舞鶴産コシヒカリですが、令和5年2月は期間限定で「京式部」というブランド米を使用します。舞鶴市内で作られた京式部です。粒が大きく、白さ・ツヤ・香り・ねばりなど味のバランスが良いのが特徴です。



2月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1日 (水)	899 kcal	ウズベキスタン風ピラフ	牛肉、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
		チーズ	チーズ
2日 (木)	843 kcal	ハンバーグカレートマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩、こしょう
		コールスローサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、りんご果汁、さとう)
3日 (金)	819 kcal	いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		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
		フルーツ	黄桃缶
		豚汁	豚肉、大根、にんじん、ねぎ、煮干し、みそ
6日 (月)	863 kcal	ビビンバの具	豚肉、太もやし、切干大根、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、春雨、にんじん、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		炒り卵	卵、さとう、塩、こしょう、米油
7日 (火)	922 kcal	クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、コンソメ、塩、こしょう、ルウ、牛乳
		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、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		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
		フルーツ	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		しそふりかけ	しそふりかけ
8日 (水)	928 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		ごまザンギ	鶏肉、しょうゆ、酒、土生姜、ガーリックパウダー、卵、片栗粉、ごま、米油
		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
		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
		うぐいす団子	白玉団子、きな粉、抹茶、さとう、塩
9日 (木)	887 kcal	かつおカツ、ブロッコリー	(かつお、パン粉、小麦粉)、米油、ブロッコリー、昆布茶
		ポテトサラダ	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
		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
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
10日 (金)	904 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、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
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、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
		フルーツミックス	パイナップル、黄桃缶
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
13日 (月)	884 kcal	ブリとごぼうの甘辛和え	ブリ角切り、ごぼう、片栗粉、米油、みそ、しょうゆ、さとう、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
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
14日 (火)	811 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ハートコロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、パン粉、小麦粉)、米油
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ミニチョコケーキ	(乳、水あめ、さとう、卵、小麦粉、チョコレート、ゼラチン)
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
15日 (水)	867 kcal	キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、米油
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油
16日 (木)	819 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、米油
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
17日 (金)	962 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		チキンカレー	鶏肉、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
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、米油
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
20日 (月)	857 kcal	漬け物	福神漬け
		チャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、米油、片栗粉
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、片栗粉、水あめ、油)、米油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし
21日 (火)	904 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		さばの塩焼き	塩さば
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、里芋、干しいたけ、にんじん、大豆、こんにゃく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん
		白菜のわかめ和え	白菜、キャベツ、塩、炊き込みわかめ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
22日 (水)	789 kcal	ぼかぼか汁	豚肉、大根、にんじん、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
		大根ごぼん	大根、油揚げ、干しいたけ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
24日 (金)	842 kcal	ピリ辛ごぼん	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		金時豆の甘露煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		大豆ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
27日 (月)	911 kcal	フルーツ	みかん缶
		卵スープ	卵、しめじ、たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
28日 (火)	885 kcal	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
		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
		佃煮昆布	佃煮昆布
		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
28日 (火)	885 kcal	小松菜のベーコン炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、米油、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ
		マセドアンサラダ	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
28日 (火)	885 kcal	フルーツ	パイナップル