

～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。

献立作りに挑戦！ ～若浦中学校2年生探究活動～

♡マークが採用献立です

11月に若浦中学校の2年生4名が、探究活動のひとつとして給食の献立作りに取り組みました。食品ロスについて探究しているグループです。クラスの友だちが給食を残していて、給食の残食が多いことに気付いたことから、食品ロスを減らすために、中学生にとって魅力的な献立とは何かを探求しています。

今回、中学校給食を考えるときのポイントを栄養士からお伝えし、給食メニューの組み合わせを考えてもらいました。

「1学期に献立を考えたときは、（食品ロスを減らすためには）みんなの好きなものだけでいいと考えていたけど、食材の組み合わせや栄養価のことも考えなければいけないことが分かった」「しっかり給食を食べようと思いました」。この活動から気付いたことを発信してもらえると嬉しいです。

1学期と2学期に考えてくれた献立の中から、少し組み合わせをアレンジしたものもありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。

～今月の地産地消～



21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。

29日（水）シイラ



20日（月）ごはん

ポテトサラダ	切干大根の煮物
黄桃缶	豚肉の生姜炒め

14日（火）ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	杏仁豆腐
うすら卵煮	ちくわの磯辺揚げ

中華丼の具

♡

ごはんにかけて食べよう

15日（水）京田ごはん

切干大根のあっさりナムル	のり豆ポテト
みかん	鮭の塩焼き

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。

♡

9日（木）ごはん

筑前煮	五色和え
黒豆	豚肉の竜田揚げ

10日（金）麦ごはん

ツナサラダ	りんごゼリー
福神漬	コーンフライ

チキンカレー

♡

ごはんにかけて食べよう

全曜日はおカレーの日

20日（月）ごはん

ポテトサラダ	切干大根の煮物
黄桃缶	豚肉の生姜炒め

21日（火）ごはん、しそふりかけ

大根の炒め煮	小松菜のごま和え
わらび餅	白身魚の舞鶴抹茶マヨネーズ焼き

地産地消

22日（水）わかめごはん

きんぴらごぼう	枝豆
みかん	揚げギョーザ

みそ汁

♡

3年生給食なし

23日（木）ごはん

春雨サラダ	ウイナーポテト
ミニグレープゼリー	ごまザンギ

♡

3年生給食なし

24日（金）麦ごはん

小松菜のベーコン炒め	レモンゼリー
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ

ポークカレー

♡

ごはんにかけて食べよう

全曜日はおカレーの日

27日（月）ごはん、かつおふりかけ

大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮
パイン缶	チャプチェ

28日（火）ごはん

もやしとほうれん草のナムル	みかん
コーン炒め	春巻き

♡

冬野菜マーボー

29日（水）牛肉とごぼうの混ぜごはん

野菜炒め	粉ふきいも
ミニヨーグルトゼリー	シイラのフライかけソース

♡

舞鶴のさかな

30日（木）ごはん、しそこんぶふりかけ

きのこのナポリタン	レモンサラダ
チーズ	タンドリーチキン

31日（金）麦ごはん

コーンサラダ	みかんゼリー
ブロッコリー	ハムカツ

♡

ハヤシルウ

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
9日 (木)	847 kcal	豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油
		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、油、さとう、しょうゆ、みりん
		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
10日 (金)	900 kcal	黒豆	黒豆、さとう、しょうゆ
		チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、油
		ツナサラダ	ツナ、きゅうり、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
14日 (火)	794 kcal	りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)
		漬け物	福神漬け
		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、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、油
		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
15日 (水)	716 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		京田ごはん	鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		鮭の塩焼き	鮭、塩
		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
16日 (木)	804 kcal	のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		フルーツ	みかん
		ヤンニョムチキン	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ガーリックパウダー、さとう、ケチャップ、コチュジャン、しょうゆ、みりん、ごま
		枝豆とコーンのサラダ	キャベツ、枝豆、コーン、油、酢、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
17日 (金)	757 kcal	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん
		ドライカレーの具	豚挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、コーン、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、油、コンソメ
20日 (月)	868 kcal	ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		フルーツ	パイン缶
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、油、土生姜、しょうゆ、酒、さとう、みりん、片栗粉
21日 (火)	760 kcal	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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		フルーツ	黄桃缶
22日 (水)	751 kcal	白身魚の舞鶴抹茶マヨネーズ焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、舞鶴抹茶
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、こんにゃく、さやいんげん、油、さとう、しょうゆ、一味
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
23日 (木)	851 kcal	しそふりかけ	しそふりかけ
		リンゴゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)
		漬け物	福神漬け
		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、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、油
24日 (金)	883 kcal	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
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		京田ごはん	鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
27日 (月)	791 kcal	鮭の塩焼き	鮭、塩
		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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		フルーツ	みかん
28日 (火)	865 kcal	ヤンニョムチキン	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ガーリックパウダー、さとう、ケチャップ、コチュジャン、しょうゆ、みりん、ごま
		枝豆とコーンのサラダ	キャベツ、枝豆、コーン、油、酢、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん
29日 (水)	728 kcal	ドライカレーの具	豚挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、コーン、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、油、コンソメ
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		フルーツ	パイン缶
30日 (木)	762 kcal	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、油、土生姜、しょうゆ、酒、さとう、みりん、片栗粉
		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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		フルーツ	黄桃缶
31日 (金)	843 kcal	白身魚の舞鶴抹茶マヨネーズ焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、舞鶴抹茶
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、こんにゃく、さやいんげん、油、さとう、しょうゆ、一味
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
22日 (水)	751 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		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)、油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		枝豆	枝豆、塩
		フルーツ	みかん
23日 (木)	851 kcal	みそ汁	豆腐、カットわかめ、玉ねぎ、煮干し、みそ
		ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、塩、酒、卵、片栗粉、ごま、油
		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
24日 (金)	883 kcal	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、油
		ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、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)、油
27日 (月)	791 kcal	小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		チャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、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、油、片栗粉
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
28日 (火)	865 kcal	大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、油、しょうゆ、さとう
		フルーツ	パイン缶
		かつおふりかけ	(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		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、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
29日 (水)	728 kcal	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)、油
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、にんじん、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
30日 (木)	762 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、油、しょうゆ、酒、さとう、みりん
		シイラのフライ、かけソース	シイラ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		野菜炒め	豚肉、太もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、中華の素
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
31日 (金)	843 kcal	ミニヨーグルトゼリー	(ブドウ糖液糖、発酵乳、脱脂粉乳、さとう)
		タンドリーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、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
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、油、レモン汁、酢、塩、こしょう
31日 (金)	843 kcal	チーズ	チーズ
		しそこんぶふりかけ	(昆布、赤しそ、煎り米、さとう、塩、青のり)
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、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)、油
31日 (金)	843 kcal	コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、油、酢、塩、こしょう
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶