

## ～日本の食文化～ おせち料理



今月は給食でもお正月料理を取り入れています。

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。

## 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、海上自衛隊の地方総監部と海上保安庁本部がともに所在する市です。その特色を活かし、市内の飲食店では「まいづる海自カレー」と、「まいづる海保カレー」を同時に味わえる「あいがけカレー事業」が進められています。夏休みに海上自衛隊と海上保安庁の方々を招いて、栄養士が調理実習を行い、給食向けのレシピを考案しました。学校給食では、給食週間に「まいづる海自チキンカレー」と「まいづる海保キーマドライカレー」をそれぞれ提供します。



## 1月24日～30日は 全国学校給食週間です



明治22年に山形県鶴岡市で始まった学校給食。当時は貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために提供されました。現在では栄養摂取のほか、地域の食材を知る機会としたり、生産や流通について学ぶきっかけとしたりと、学校での食育の一環として位置付けられています。農業、漁業などに携わる生産者や学校給食に関わる人たちに感謝し、食べ物の大切さについて考えてみましょう。

## ～今月の地産地消～

14日(水) いわし  
21日(水) さば  
29日(木) さごし、舞鶴抹茶  
佐波賀だいこん



佐波賀だいこんは舞鶴市大浦の佐波賀地区で昔から作られ、一旦栽培されない時期もありましたが、近年注目されています。葉っぱもおいしく食べられます。



13日(火) ごはん

筑前煮	五色和え
黒豆	豚肉のかりん揚げ

14日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

ポテトサラダ	切干大根の煮物
ミニグレープゼリー	いわしのピリッとソース



15日(木) ごはん、かつおぶりかけ

野菜炒め	おからの炒り煮
みかん	ごまザンギ

16日(金) 麦ごはん

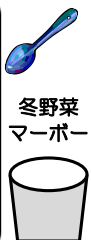
ブロッコリーサラダ	フルーツ白玉
コーン炒め	ちくわの磯辺揚げ

19日(月) ごはん

大根サラダ	ココロコ大学芋
きゅうり漬け	豚肉のみそ炒め

20日(火) ごはん

春雨サラダ	みかん
うずら卵煮	春巻き



21日(水) 京田ごはん

小松菜のごま和え	五目豆
わらび餅	さばのみそ煮

**3年生給食なし**  
京田ごはんは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。

22日(木) ごはん、しそぶりかけ

もやしとほうれん草のナムル	じゃがいものチーズ焼き
パン缶	ヤンニョムチキン

23日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	レモンゼリー
福神漬け	コロケ

**全曜日はおどろカレーの日**  
まいづる海自チキンカレー

26日(月) ごはん  
いろいろやさしいぶりかけ

ツナサラダ	カラフル炒り卵
チーズ	豚肉のアンプレス

27日(火) ごはん

大根の炒め煮	ごまじゃこ
白菜の塩昆布和え	ハンバーグ和風きのこソース

28日(水) ウズベキスタン風ピラフ

キャベツのサラダ	粉ふきいも
ミニヨーグルトゼリー	チキンカツレツかけソース

オリンピックのホームタウンになったご縁で、舞鶴市では今も交流が続いています。

29日(木) ごはん

佐波賀だいこんの葉のベーコン炒め	のり豆ポテト
みかん	さごしの舞鶴抹茶マヨネーズ焼き



30日(金) 麦ごはん

ごぼうサラダ	かぼちゃのチーズ焼き
りんごゼリー	まいづる海保キーマドライカレー

**全曜日はおどろカレーの日**  
ごはんにのせて食べよう

### 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 (金)	855 kcal	麦ごはん	米、麦
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、ハヤシルー、ケチャップ、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
		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
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
13日 (火)	917 kcal	ごはん	米
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、ちくわ、こんにやく、油、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		五色和え	大根、きゅうり、にんじん、しょうゆ、さとう、酢、塩、ごま
		黒豆	黒豆、さとう、しょうゆ
14日 (水)	798 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	米、牛肉、ごぼう、油、しょうゆ、酒、さとう、みりん、だしの素
		いわしのピリッとソース	いわし、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		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、だしの素
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
15日 (木)	834 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		ごまゼンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、塩、酒、卵、片栗粉、ごま、油
		野菜炒め	豚肉、太もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、コンソメ
		おからの炒り煮	おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		フルーツ	みかん
16日 (金)	823 kcal	麦ごはん	米、麦
		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
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、ごまドレッシング
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
19日 (月)	812 kcal	ごはん	米
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、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、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
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
		漬け物	きゅうり漬け
20日 (火)	878 kcal	ごはん	米
		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
		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
		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
		フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
21日 (水)	820 kcal	京田ごはん	米、鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、さとう、しょうゆ、酒、だしの素
		さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、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、こんにやく、さとう、だしの素、しょうゆ、酒、みりん
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
22日 (木)	800 kcal	ごはん、しそふりかけ	米、しそふりかけ
		ヤンニウムチキン	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
		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
		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
		フルーツ	パイン缶
23日 (金)	892 kcal	麦ごはん	米、麦
		まいづる海自チキンカレー	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、油、クミン、ガーリックパウダー、土生姜、カレールウ、カレー粉、鶏ガラスープ、だしの素、塩、こしょう
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう
		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
26日 (月)	907 kcal	ごはん、いろいろやさいふりかけ	米、(青菜、かつお節、赤しそ、かぼちゃ、にんじん、塩、みりん)
		豚肉のアンダレス	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		カラフル炒り卵	赤パプリカ、ピーマン、卵、油、さとう、塩、こしょう
		チーズ	チーズ
27日 (火)	751 kcal	ごはん	米
		ハンバーグ 和風のごソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、豚肉、さとう、塩、にんにく、土生姜、トマト)、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素、片栗粉
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、こんにやく、さやいんげん、油、さとう、しょうゆ、一味
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
		白菜の塩昆布和え	白菜、塩、塩昆布
28日 (水)	743 kcal	ウズベキスタン風ピラフ	米、豚肉、塩、ガーリックパウダー、にんじん、玉ねぎ、オリーブ油、こしょう、コンソメ
		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
		キャベツのサラダ	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、油、酢、塩、こしょう
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		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)
29日 (木)	775 kcal	ごはん	米
		さごしの舞鶴抹茶マヨネーズ焼き	さごし、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、舞鶴抹茶
		佐波賀だいこんの葉のベーコン炒め	佐波賀だいこんの葉、キャベツ、ベーコン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		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
		佐波賀だいこんのみそ汁	佐波賀だいこん、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ
30日 (金)	796 kcal	麦ごはん	米、麦
		まいづる海保 キーマドライカレー	合挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、油、マッシュルーム、トマト缶、ミックスビーンズ、ガーリックパウダー、土生姜、赤ワイン、めんつゆ、ケチャップ、ソース、カレールウ、カレー粉、ナツメグ、クミン、塩
		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
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、リンゴ果汁、さとう)