


1 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>10日(水)七草ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>黒豆</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」…春の七草のうち(大根)と小松菜、にんじんの入ったごはんです。</p>	きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え	黒豆	豚肉の竜田揚げ	<p>11日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>五色和え</td> </tr> <tr> <td>さつまいもきんとん</td> <td>白身魚の黄金焼き</td> </tr> </table> <p>すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたものを魚の上のせて、オーブンで焼きます。</p>	高野豆腐の卵とじ	五色和え	さつまいもきんとん	白身魚の黄金焼き	<p>12日(金)麦ごはん</p> <p>🍲 金曜日はカレーの日 🍲</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p>	イタリアンサラダ	みかん	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ	<p>15日(月)ごはん</p> <p>🍲 給食なし 青葉中 🍲</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>卵の花</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>ハマチのおろしソースかけ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p> <p>新メニューです。揚げたハマチに味付けした大根おろしソースをかけます。</p>	ごぼうサラダ	卵の花	白菜キムチ	ハマチのおろしソースかけ	<p>16日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>もやし炒め</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>親子そぼろ丼の具</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>🍲 ごはんのせて食べよう。 🍲</p>	マセドアンサラダ	もやし炒め	ごまじゃこ	親子そぼろ丼の具
きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え																							
黒豆	豚肉の竜田揚げ																							
高野豆腐の卵とじ	五色和え																							
さつまいもきんとん	白身魚の黄金焼き																							
イタリアンサラダ	みかん																							
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																							
ごぼうサラダ	卵の花																							
白菜キムチ	ハマチのおろしソースかけ																							
マセドアンサラダ	もやし炒め																							
ごまじゃこ	親子そぼろ丼の具																							
<p>17日(水)五目ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げ里芋のそぼろあんかけ</td> <td>小松菜のからし和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>鯖の塩焼き</td> </tr> </table>	揚げ里芋のそぼろあんかけ	小松菜のからし和え	杏仁豆腐	鯖の塩焼き	<p>18日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ゼリーフルーツ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーのしそ和え</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ビーフシチュー</p>	コーンサラダ	ゼリーフルーツ	ブロッコリーのしそ和え	コロッケ	<p>19日(金)麦ごはん</p> <p>🍲 金曜日はカレーの日 🍲</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>ひじきサラダ</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬</td> <td>鶏肉のバジル焼き</td> </tr> </table>	カレービーンズ	ひじきサラダ	野沢菜漬	鶏肉のバジル焼き	<p>20日(土)ごはん</p> <p>🍲 給食実施 青葉中 🍲</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>卵の花</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>ハマチのおろしソースかけ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p> <p>新メニューです。揚げたハマチに味付けした大根おろしソースをかけます。</p>	ごぼうサラダ	卵の花	白菜キムチ	ハマチのおろしソースかけ	<p>22日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しゅうまい</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>豚キムチ丼</td> </tr> </table> <p>スーミータン</p> <p>🍲 ごはんのせて食べよう。 🍲</p>	しゅうまい	キャベツのしそ和え	パイン缶	豚キムチ丼
揚げ里芋のそぼろあんかけ	小松菜のからし和え																							
杏仁豆腐	鯖の塩焼き																							
コーンサラダ	ゼリーフルーツ																							
ブロッコリーのしそ和え	コロッケ																							
カレービーンズ	ひじきサラダ																							
野沢菜漬	鶏肉のバジル焼き																							
ごぼうサラダ	卵の花																							
白菜キムチ	ハマチのおろしソースかけ																							
しゅうまい	キャベツのしそ和え																							
パイン缶	豚キムチ丼																							
<p>23日(火)ごはん</p> <p>市の水産課より補助金をいただき使えます。ブリの名前の語源は身が赤くてブリリしているから、雪の降る頃によく獲れて、「降りの魚」の意味など諸説ある</p> <table border="1"> <tr> <td>筑前煮</td> <td>大根の即席漬</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>ブリの照り焼き</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	筑前煮	大根の即席漬	みかんゼリー	ブリの照り焼き	<p>24日(水)コーンピラフ</p> <p>給食なし 和田中全学年 青葉・白糸城南・城北若浦各中学</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え	チーズ	スペイン風バイクドエッグ	<p>25日(木)ごはん</p> <p>給食実施 和田中1・2年 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>西舞鶴の京田地域に伝わるごはんです。つぶした豆腐や鶏肉が入っています。</p>	大根サラダ	ひじき煮	ミニグレープゼリー	ごまザンギ	<p>26日(金)麦ごはん</p> <p>🍲 金曜日はカレーの日 🍲</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のわかめ和え</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>白身魚フライソース</td> </tr> </table> <p>キーマカレー</p>	キャベツと水菜のわかめ和え	みかん	福神漬	白身魚フライソース	<p>28日(日)ごはん</p> <p>給食実施 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>切干大根のナムル</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏天</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル	佃煮昆布	鶏天
筑前煮	大根の即席漬																							
みかんゼリー	ブリの照り焼き																							
大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え																							
チーズ	スペイン風バイクドエッグ																							
大根サラダ	ひじき煮																							
ミニグレープゼリー	ごまザンギ																							
キャベツと水菜のわかめ和え	みかん																							
福神漬	白身魚フライソース																							
じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル																							
佃煮昆布	鶏天																							
<p>29日(月)ごはん</p> <p>給食なし 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>切干大根のナムル</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏天</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル	佃煮昆布	鶏天	<p>30日(火)ごはん、ふりかけ</p> <p>給食なし 加佐中3年</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>ココロポテト</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>鮭のマヨマスタード焼き</td> </tr> </table>	中華サラダ	ココロポテト	うすら卵煮	鮭のマヨマスタード焼き	<p>31日(水)京田ごはん</p> <p>給食なし 加佐中3年</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	大根の炒め煮	ほうれん草のごま和え	みかん缶	竹輪の磯辺揚げ	<p>* 1月24日~30日は、全国学校給食週間です。『いのち』をいただいて『いのち』をまもる。食事をするとき、食べものの『いのち』について考えたことがありますか？毎日の食事に感謝し、食べものを無駄にしないか自分の食事について見直す機会にしましょう。また、生産や流通にかかわる多くの人のおかげで食事ができていることも改めて考えてみましょう。</p> <p>* 今月は舞鶴市水産課より「いただきます。まいづるのお魚普及事業」の補助金を受け、価格の高いブリを使用します。地元で水揚げされた魚を味わっていただきます。</p> <p>* インフルエンザやノロウイルス等による食中毒が心配される時期です。寒くて水が冷たくても、食事前やトイレの後は、石鹸で20~30秒しっかりと手を洗いましょう。</p> 									
じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル																							
佃煮昆布	鶏天																							
中華サラダ	ココロポテト																							
うすら卵煮	鮭のマヨマスタード焼き																							
大根の炒め煮	ほうれん草のごま和え																							
みかん缶	竹輪の磯辺揚げ																							

