




<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>ポテトサラダ</td><td>大根煮豆</td></tr> <tr><td>ミニグレープゼリー</td><td>豚肉のカリン揚げ</td></tr> </table> <p>大豆をサイコロ切りにして、大豆、にんじん、こんにゃくと一緒に煮込みます。大根に味がよく染みんでいます。</p> <p>給食実施 白系中</p>	ポテトサラダ	大根煮豆	ミニグレープゼリー	豚肉のカリン揚げ	<p>11日(水) 五目ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>大豆とじゃこの揚げ煮</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>すりおろした人参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>	大豆とじゃこの揚げ煮	五色和え	さつまいもきんとん	白身魚の黄金焼き	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>きんぴらごぼう</td><td>切干大根のナムル</td></tr> <tr><td>パイン缶</td><td>親子そばろ丼の具</td></tr> </table> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	きんぴらごぼう	切干大根のナムル	パイン缶	親子そばろ丼の具	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr><td>大根サラダ</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>ポークカレー</p>	大根サラダ	みかん	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ	<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>じゃがいものチーズ焼き</td><td>小松菜とキャベツのお浸し</td></tr> <tr><td>コーン炒り卵</td><td>焼き鳥風</td></tr> </table> <p>鶏肉と竹輪を油で揚げて、甘辛いたれからめまます。</p>	じゃがいものチーズ焼き	小松菜とキャベツのお浸し	コーン炒り卵	焼き鳥風
ポテトサラダ	大根煮豆																							
ミニグレープゼリー	豚肉のカリン揚げ																							
大豆とじゃこの揚げ煮	五色和え																							
さつまいもきんとん	白身魚の黄金焼き																							
きんぴらごぼう	切干大根のナムル																							
パイン缶	親子そばろ丼の具																							
大根サラダ	みかん																							
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																							
じゃがいものチーズ焼き	小松菜とキャベツのお浸し																							
コーン炒り卵	焼き鳥風																							
<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>ブロッコリーのおかか和え</td><td>ピリ辛ごぼコン</td></tr> <tr><td>野沢菜漬</td><td>豚肉のチーズパン粉焼きソース</td></tr> </table> <p>パン粉の中に粉チーズを合わせ、豚肉にまぶします。鉄板に並べ、油を吹きかけてオーブンでこんがり焼きます。</p>	ブロッコリーのおかか和え	ピリ辛ごぼコン	野沢菜漬	豚肉のチーズパン粉焼きソース	<p>18日(水) 京田ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>大根のきんぴら</td><td>ほうれん草のごま和え</td></tr> <tr><td>きな粉団子</td><td>鯖の塩焼き</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>	大根のきんぴら	ほうれん草のごま和え	きな粉団子	鯖の塩焼き	<p>19日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツとささみのサツと炒め</td><td>フルーツミックス</td></tr> <tr><td>つぼ漬</td><td>竹輪の磯辺揚げ</td></tr> </table> <p>木の葉丼の具</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	キャベツとささみのサツと炒め	フルーツミックス	つぼ漬	竹輪の磯辺揚げ	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr><td>カレービーンズ</td><td>白菜のしそ和え</td></tr> <tr><td>佃煮昆布</td><td>ミンチカツキャベツソース</td></tr> </table>	カレービーンズ	白菜のしそ和え	佃煮昆布	ミンチカツキャベツソース	<p>23日(月) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</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>市の水産課より補助金をいただき使います。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そうです。</p> <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
ブロッコリーのおかか和え	ピリ辛ごぼコン																							
野沢菜漬	豚肉のチーズパン粉焼きソース																							
大根のきんぴら	ほうれん草のごま和え																							
きな粉団子	鯖の塩焼き																							
キャベツとささみのサツと炒め	フルーツミックス																							
つぼ漬	竹輪の磯辺揚げ																							
カレービーンズ	白菜のしそ和え																							
佃煮昆布	ミンチカツキャベツソース																							
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(火) ごはん</p> <p>給食なし 加佐中3年生</p> <table border="1"> <tr><td>中華サラダ</td><td>玉ねぎの卵とじ</td></tr> <tr><td>ひじき煮</td><td>イカのチリソース和え</td></tr> </table>	中華サラダ	玉ねぎの卵とじ	ひじき煮	イカのチリソース和え	<p>25日(水) 鮭チャーハン</p> <p>給食なし 和田中 各校3年生</p> <table border="1"> <tr><td>もやしの中華炒め</td><td>杏仁フルーツ</td></tr> <tr><td>白菜キムチ</td><td>鶏肉の照り焼き</td></tr> </table> <p>スーミータン</p>	もやしの中華炒め	杏仁フルーツ	白菜キムチ	鶏肉の照り焼き	<p>26日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>ポテトサラダ</td><td>大根煮豆</td></tr> <tr><td>ミニグレープゼリー</td><td>豚肉のカリン揚げ</td></tr> </table> <p>給食実施 和田中1・2年 加佐中</p>	ポテトサラダ	大根煮豆	ミニグレープゼリー	豚肉のカリン揚げ	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr><td>コーンサラダ</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>チキンカレー</p>	コーンサラダ	みかん	福神漬	白身魚フライソース	<p>28日(土) ごはん</p> <p>給食実施 青葉中</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
中華サラダ	玉ねぎの卵とじ																							
ひじき煮	イカのチリソース和え																							
もやしの中華炒め	杏仁フルーツ																							
白菜キムチ	鶏肉の照り焼き																							
ポテトサラダ	大根煮豆																							
ミニグレープゼリー	豚肉のカリン揚げ																							
コーンサラダ	みかん																							
福神漬	白身魚フライソース																							
筑前煮	大根の即席漬																							
みかんゼリー	ブリの照り焼き																							
<p>29日(日) ごはん</p> <p>給食実施 加佐中</p> <table border="1"> <tr><td>ツナサラダ</td><td>糸こんにゃくのきんぴら</td></tr> <tr><td>肉みそ</td><td>スペイン風バイクドエッグ</td></tr> </table>	ツナサラダ	糸こんにゃくのきんぴら	肉みそ	スペイン風バイクドエッグ	<p>30日(月) ごはん</p> <p>給食なし 加佐中</p> <table border="1"> <tr><td>ツナサラダ</td><td>糸こんにゃくのきんぴら</td></tr> <tr><td>肉みそ</td><td>スペイン風バイクドエッグ</td></tr> </table>	ツナサラダ	糸こんにゃくのきんぴら	肉みそ	スペイン風バイクドエッグ	<p>31日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツと水菜のわかめ和え</td><td>おから</td></tr> <tr><td>うすら卵煮</td><td>鶏肉のおろしソースかけ</td></tr> </table> <p>新メニューです。焼いた鶏肉に、味付けした大根おろしソースをかけます。</p>	キャベツと水菜のわかめ和え	おから	うすら卵煮	鶏肉のおろしソースかけ	<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ている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ものを味わっていただきます。</p> <p>* 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、トイレの後の手洗いは石鹸で20～30秒しっかりと洗いましょう。</p> 									
ツナサラダ	糸こんにゃくのきんぴら																							
肉みそ	スペイン風バイクドエッグ																							
ツナサラダ	糸こんにゃくのきんぴら																							
肉みそ	スペイン風バイクドエッグ																							
キャベツと水菜のわかめ和え	おから																							
うすら卵煮	鶏肉のおろしソースかけ																							

