























<p>～今月の地産地消～</p> <p><b>2日(月) いわし</b> 節分には焼いたいわしの頭をヒイラギの枝にさして玄関につると鬼が逃げていくという言い伝えがあります。</p> <p><b>地産地消</b></p>	<p><b>13日(火) プリ</b> プリは成長とともにツバス、ハマチ、マルゴ、プリと呼び名が変わる出世魚です。</p> 	<p><b>8日(木) 舞鶴抹茶</b> 舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶としても出荷されています。その中でも抹茶は覆いをして栽培された高級な茶葉を使用して作られています。</p>	<p><b>1日(木) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>厚揚げのホイコーロウ</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	もやしとほうれん草のナムル	きゅうり漬	厚揚げのホイコーロウ	<p><b>2日(金) 麦ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>五目豆</td> <td rowspan="2">豚汁 </td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>いわしのかば焼き</td> <td></td> </tr> </table> <p>節分献立</p>	小松菜のごま和え	五目豆	豚汁 	ミニグレープゼリー	いわしのかば焼き																
じゃがいものチーズ焼き	もやしとほうれん草のナムル																												
きゅうり漬	厚揚げのホイコーロウ																												
小松菜のごま和え	五目豆	豚汁 																											
ミニグレープゼリー	いわしのかば焼き																												
<p><b>節分と豆</b> 炒った大豆をまいて鬼(災い)が家に入ってこないように追い払い、福が舞い込むようにと願って年の数の豆を食べる風習があります。 大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富で、そのほかカルシウムや食物せんいなども多く含まれています。</p>	<p><b>6日(火) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>ひじきの煮物</td> <td rowspan="2">給食なし 若浦中</td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>鶏肉のおろしソースかけ</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	ひじきの煮物	給食なし 若浦中	パン缶	鶏肉のおろしソースかけ	<p><b>7日(水) キムチチャーハン</b></p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	ニラ入り炒り卵		ブロッコリー	揚げギョーザ	<p><b>8日(木) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>大豆のきな粉抹茶和え</td> <td rowspan="2"><b>地産地消</b></td> </tr> <tr> <td>即席漬</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	大根の炒め煮	大豆のきな粉抹茶和え	<b>地産地消</b>	即席漬	白身魚のピリ辛焼き	<p><b>9日(金) 麦ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> <td rowspan="2">全曜日ほど カレーの日 </td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>とんかつ</td> <td></td> </tr> </table>	コーンサラダ	レモンゼリー	全曜日ほど カレーの日 	福神漬	とんかつ					
ポテトサラダ	ひじきの煮物	給食なし 若浦中																											
パン缶	鶏肉のおろしソースかけ																												
キャベツと水菜のごまサラダ	ニラ入り炒り卵																												
ブロッコリー	揚げギョーザ																												
大根の炒め煮	大豆のきな粉抹茶和え	<b>地産地消</b>																											
即席漬	白身魚のピリ辛焼き																												
コーンサラダ	レモンゼリー	全曜日ほど カレーの日 																											
福神漬	とんかつ																												
<p><b>10日(土) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>ごまじゃこ</td> <td rowspan="2">給食なし 全中学校 3年生 </td> </tr> <tr> <td>ミニヨーグルトゼリー</td> <td>ビビンバの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	春雨サラダ	ごまじゃこ	給食なし 全中学校 3年生 	ミニヨーグルトゼリー	ビビンバの具	<p><b>13日(火) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>おからの炒り煮</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>プリとごぼうの甘辛和え</td> </tr> </table>	切干大根のごま和え	おからの炒り煮		黄桃缶	プリとごぼうの甘辛和え	<p><b>14日(水) ウィナーピラフ</b></p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>カレービーンズ</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>ココア団子</td> <td>ハートコロッケブロッコリー</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	カレービーンズ		ココア団子	ハートコロッケブロッコリー	<p><b>15日(木) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>ごぼうサラダ</td> <td rowspan="2">給食なし 全中学校 3年生</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table>	肉団子のケチャップあん	ごぼうサラダ	給食なし 全中学校 3年生	杏仁豆腐	チャプチェ	<p><b>16日(金) 麦ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンライス</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	まめまめサラダ	カラフル炒り卵		チーズ	チキンライス
春雨サラダ	ごまじゃこ	給食なし 全中学校 3年生 																											
ミニヨーグルトゼリー	ビビンバの具																												
切干大根のごま和え	おからの炒り煮																												
黄桃缶	プリとごぼうの甘辛和え																												
イタリアンサラダ	カレービーンズ																												
ココア団子	ハートコロッケブロッコリー																												
肉団子のケチャップあん	ごぼうサラダ	給食なし 全中学校 3年生																											
杏仁豆腐	チャプチェ																												
まめまめサラダ	カラフル炒り卵																												
チーズ	チキンライス																												
<p><b>19日(月) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>みかんゼリー</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐 </p>	切干大根のあっさりナムル	みかんゼリー		うすら卵煮	ちくわの磯辺揚げ	<p><b>20日(火) パン</b></p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>ジャーマンポテト</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>イチゴジャム</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table>	レモンサラダ	ジャーマンポテト		イチゴジャム	チキンカツレツかけソース	<p><b>21日(水) わかめごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>高野豆腐の含め煮</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>りんごゼリー</td> <td>ハンバーグ和風きのこソース</td> </tr> </table>	ツナサラダ	高野豆腐の含め煮		りんごゼリー	ハンバーグ和風きのこソース	<p><b>22日(木) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>しらたきのつるつる炒め</td> <td>白菜のしそ和え</td> <td rowspan="2">給食なし 青葉中3年 白糸中3年 和田中3年 城南中3年</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> <p>ぼかぼか汁 </p>	しらたきのつるつる炒め	白菜のしそ和え	給食なし 青葉中3年 白糸中3年 和田中3年 城南中3年	つぼ漬	さばの塩焼き	<p><b>2月20日(火)はパン給食です</b></p> <p>パンは直接素手で触るので、水の冷たい季節ですが、<b>いつもより念入りに手洗いをしましょう。</b></p>  <p>パン以外の日も食事の前にはしっかり手洗いをし、かぜやウイルスを退治しましょう。</p>					
切干大根のあっさりナムル	みかんゼリー																												
うすら卵煮	ちくわの磯辺揚げ																												
レモンサラダ	ジャーマンポテト																												
イチゴジャム	チキンカツレツかけソース																												
ツナサラダ	高野豆腐の含め煮																												
りんごゼリー	ハンバーグ和風きのこソース																												
しらたきのつるつる炒め	白菜のしそ和え	給食なし 青葉中3年 白糸中3年 和田中3年 城南中3年																											
つぼ漬	さばの塩焼き																												
<p><b>26日(月) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の野菜炒め</td> <td>ブロッコリーのごま和え</td> <td rowspan="2">給食なし 和田中1・2年 </td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table> <p>かぼちゃのポタージュ </p>	小松菜の野菜炒め	ブロッコリーのごま和え	給食なし 和田中1・2年 	パン缶	ミンチカツ	<p><b>27日(火) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td rowspan="2">給食なし 和田中1・2年 </td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	大根サラダ	さつまいものチーズ焼き	給食なし 和田中1・2年 	コーン炒め	豚キムチ丼の具	<p><b>28日(水) 鶏ごぼうごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>粉ふき芋</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>鮭のマスタード焼き</td> </tr> </table>	もやし炒め	粉ふき芋		わらび餅	鮭のマスタード焼き	<p><b>29日(木) ごはん</b></p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>チリコンカン</td> <td rowspan="2">給食なし 城北中1・2年 </td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	マカロニサラダ	チリコンカン	給食なし 城北中1・2年 	みかん缶	スペイン風バイクドエッグ						
小松菜の野菜炒め	ブロッコリーのごま和え	給食なし 和田中1・2年 																											
パン缶	ミンチカツ																												
大根サラダ	さつまいものチーズ焼き	給食なし 和田中1・2年 																											
コーン炒め	豚キムチ丼の具																												
もやし炒め	粉ふき芋																												
わらび餅	鮭のマスタード焼き																												
マカロニサラダ	チリコンカン	給食なし 城北中1・2年 																											
みかん缶	スペイン風バイクドエッグ																												



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 (木)	821 kcal	厚揚げのホイオウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、片栗粉
		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
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま油
		漬け物	きゅうり漬け
2 (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、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
6 (火)	905 kcal	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油、土生姜、ねぎ、おろし大根、酢、さとう、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
		ひじき煮	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん
		フルーツ	パイン缶
7 (水)	825 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、ねぎ、土生姜)、米油
		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
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油
8 (木)	794 kcal	白身魚の白り辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		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
		大豆の抹茶きな粉和え	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、塩、舞鶴抹茶
		即席漬け	白菜、塩、刻み塩昆布
9 (金)	950 kcal	カレー	豚挽肉、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
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、米油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
10 (土)	775 kcal	漬け物	福神漬け
		ビビンバの具	豚肉、太もやし、玉ねぎ、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、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		ごまじゃこ	いりごじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
13 (火)	901 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)
		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
		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
		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
14 (水)	836 kcal	フルーツ	黄桃缶
		ウインナーピラフ	ウインナーソーセージ、にんじん、玉ねぎ、米油、塩、こしょう、コンソメ
		ハードコック(スイート)、ブロッコリー	(さつまいも、じゃがいも、パン粉、小麦粉)、米油、ブロッコリー、昆布茶
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
15 (木)	861 kcal	カレービーンズ	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ココア団子	白玉団子、ミルクココア
		チャブチェ	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、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		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
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
16 (金)	814 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
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、塩、こしょう、酢、ノンエッグマヨネーズ
		カラフル炒り卵	卵、赤パプリカ、さとう、塩、こしょう、米油
		チーズ	チーズ
19 (月)	899 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、しょうゆ、ごま油、塩
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
20 (火)	892 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		パン	(小麦粉、イースト、塩、マーガリン、さとう、脱脂粉乳、パン品質改良剤)
		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
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、塩ドレッシング、レモン汁
21 (水)	843 kcal	ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		イチゴジャム	イチゴジャム
		わかめごはん	炊き込みわかめ
		ハンバーグ和風きのこソース	(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、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
22 (木)	811 kcal	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
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁、さとう)
		さばの塩焼き	塩さば
26 (月)	910 kcal	しらたきのつるつる炒め	豚肉、糸こんにやく、小松菜、にんじん、もやし、米油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、しそふりかけ
		漬け物	つぼ漬け
		ぼかぼか汁	油揚げ、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
27 (火)	878 kcal	ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、米油
		小松菜の野菜炒め	豚肉、小松菜、キャベツ、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ、米油
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、しょうゆ、さとう、ごま
		フルーツ	パイン缶
28 (水)	802 kcal	かぼちゃのポターージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳
		豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		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
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
29 (木)	905 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		鶏ごぼうごはん	鶏肉、ごぼう、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		鮭のマスタード焼き	鮭、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		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
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、米油、バター、ミックスチーズ、ケチャップ
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オールスパイス、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ
		フルーツ	みかん缶