

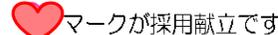
～日本の食文化～ おせち料理



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～



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る、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索しています。

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。

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	チキンカレー
福神漬	コーンフライ	

ごはんにかけて食べよう



～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



14日（火）ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	杏仁豆腐	中華丼の具
うすら卵煮	ちくわの磯辺揚げ	

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	給食なし 白系中
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。

16日（木）ごはん

枝豆とコーンのサラダ	じゃがいものチーズ焼き
ひじきの煮物	ヤンニョムチキン



17日（金）麦ごはん

ごぼうサラダ	にんじんしりしり	ドライカレーの具
パイン缶		



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	白身魚の舞鶴抹茶マヨネーズ焼き
わらび餅		



22日（水）わかめごはん

きんぴらごぼう	枝豆	給食なし 和田中3年
みかん	揚げギョーザ	



23日（木）ごはん

春雨サラダ	ウイナーポテト	給食なし 城北中 和田中3年
ミニグレープゼリー	ごまザンギ	



24日（金）麦ごはん

小松菜のベーコン炒め	レモンゼリー	かぼちゃ挽肉フライ
福神漬		

ごはんにかけて食べよう



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	冬野菜マーボー
コーン炒め	春巻き	

29日（水）牛肉とごぼうの混ぜごはん

野菜炒め	粉ふきいも	シイラのフライかけソース
ミニヨーグルトゼリー		



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	ハヤシルウ
プロックコリー	ハムカツ	