



# 1月のこんだて



京丹後市立かぶと山小学校

月	火	水	木	金
1月7日 <b>『始業式』</b> ①大根菜めし ②肉豆腐 ③ほうれん草のおかか和え ④牛乳 	1月8日 <b>《歯の日》</b> ①ごはん ②イカのから揚げ ③大豆のかみかみサラダ ④沢煮椀 ⑤牛乳 	1月9日 ①ごはん ②冬野菜のクリームシチュー ③えのきのサラダ ④オレンジゼリー ⑤牛乳 	1月10日 ①ごはん ②さつま芋の春巻き ③もやしのナムル ④五目スープ ⑤牛乳 	1月11日 <b>《鏡開き》</b> ①ごはん(特別栽培米) ②サバの生姜煮 ③しめじと白菜のおひたし ④白玉雑煮 ⑤牛乳 
1月14日 <b>成人の日</b> 	1月15日 <b>《小正月》</b> ①小豆ごはん(特別栽培米) ②松風焼き ③紅白なます ④豚汁 ⑤牛乳 	1月16日 ①ごはん(特別栽培米) ②ツバスの甘辛がらめ ③春菊のごま和え ④ふのすまし汁 ⑤牛乳	1月17日 ①ごはん(特別栽培米) ②マーボー白菜 ③ゆかり和え ④フライド小魚 ⑤牛乳 	1月18日 <b>『5・6年スキー教室』</b> ①カレーライス ②キャベツとツナのサラダ ③福神漬 ④牛乳 
1月21日 <b>【スペイン・イタリア料理】</b> ①パエリア ②マセドアンサラダ ③ミネストローネ ④牛乳	1月22日 <b>【アメリカ料理】</b> ①ごはん ②チリコンカン ③ハッシュドポテト ④ポイルブロッコリー ⑤牛乳	1月23日 <b>【わかばリクエスト献立】</b> ①キムチチャーハン ②鮭のチャンチャン蒸し ③マカロニサラダ ④すまし汁 ⑤サイダーゼリー ⑥牛乳 	1月24日 <b>【ロシア料理】</b> ①バターライス ②ビーフストロガノフ ③ブロッコリーのサラダ ④牛乳 	1月25日 <b>【丹後郷土料理】</b> ①ばら寿司(特別栽培米) ②磯香和え ③お講汁 ④みかん ⑤牛乳 
1月28日 <b>【韓国・中国料理】</b> ①ごはん ②チャプチェ ③かきたまスープ ④肉まん ⑤牛乳 	1月29日 <b>【沖縄料理】</b> ①ジュシー ②にんじんしりしり ③もずくスープ ④牛乳 	1月30日 <b>【長崎料理】</b> ①減量ごはん ②長崎ちゃんぽん ③大根サラダ ④牛乳 	1月31日 <b>【東京都料理】</b> ①ごはん ②関東煮 ③ツナと小松菜のおひたし ④大学芋 ⑤牛乳	<b>『給食週間』1/29～2/5</b> 

## 【21日パエリア、ミネストローネ】

パエリアはスペインの料理。「パエリア」とは、両側に取ってのついた大きなフライパンに米と玉ねぎ、トマトや魚や貝を入れて作るたきこみご飯です。ミネストローネはイタリア料理で「ごちゃ混ぜ」や「具たくさん」という意味のスープです。



新年 明けましておめでとうございます。

お正月におせち料理を食べましたか？  
一つ一つの料理に願いが込められて

いて、さらに栄養のバランスも

考えられた料理です。

日本の伝統料理も  
知りながら海外の料理  
も味わってみよう。



## 【28日チャプチェ、肉まん】

チャプチェは韓国の料理です。春雨と色とりどりの野菜・肉などを炒め合わせた韓国の家庭ではよく作られるおかずです。漢字で「雑菜(チャプチェ)」と書きますが、雑(チャプ)は「数々のものを混ぜ合わせる」、菜(チェ)は「細切りにした食材」あるいは広く「おかず」を意味しています。

## 本校の給食週間は1/29～

2/5です。21日からは、日本だけでなく、海外の様々な郷土料理がです。2020年の東京オリンピックまで、あと1年。色んな世界の方々が日本にやってきます。給食でも、オリンピックに向けて、盛り上げていきます。

