

1

か

つ

こ

ん

だ

て

令和2年度

舞鶴市立三笠小学校

～音楽と給食のコラボ月間～

日常にあふれている音楽。音楽は言葉や文化が違っても、聴く人の心を打つことができ、だれでも楽しむことができます。

そこで1月は、日本の伝統音楽、世界の諸民族の音楽、地元舞鶴から生まれた音楽、アニメの音楽などに関連した南太立を考えました。

1年生から6年生の教科書にのっている音楽ともたくさんコラボしています。

日本や世界の風土から生まれた楽器や音楽と料理ひっつけ「食」への興味や関心がより深まる月間になればと思っています。お楽しみに!!

1月は全国学校給食週間

毎日の給食や家庭や寮での食事をふり振り返り、食事と健康との関わりや栄養について学習します。

※牛乳は毎日つきます。

給食時には
音楽を流しながら
給食をいただきます。

12日(火) (インド) 
 米飯・ナン
 バターチキンカレー
 カチョンパレ
 (4年生)西インド諸島の民謡
 ♪ いろんな木の実

13日(水) (日本) 
 シュガー揚げパン
 ごま和え
 かきたま汁
 (揚げパンが誕生した昭和29年のヒット曲)
 ♪ 岸壁の母

14日(木) 
 わかめご飯
 雑煮
 五色なます
 (正月によく流れる曲といえは)
 ♪ 春の海(箏曲)

15日(金)  (アメリカ)
 フッパパン
 ステップ・ジョー
 ABCスー・フ
 (1年生)アメリカの数え歌
 ♪ セブンスステップ

18日(月) (アメリカ) 
 ロコモコ丼
 ホルチギン
 ビーンズスープ
 (みんなが知っている曲)
 ♪ 南の島のカメハハ大王

19日(火) 
 京田ご飯 
 アジの丸ごと揚げ
 ぽかぽか汁
 (舞鶴の郷土料理)
 ♪ マイホームタウン舞鶴

20日(水) (スイス) 
 全粒粉パン
 アルパンマカロニ
 野菜煮込みスープ
 (アルプスの少女ハイジが舞台となつたスイスの料理)
 ♪ おしえて

21日(木)  (韓国)
 麦ご飯
 チーズダッカルビ
 わかめスープ
 (2年生)さまざまな国のあいさつの歌
 ♪ ムッソーニ

22日(金) (ペルー) 
 小型パン
 タリヤンサルタート
 スパイシービーンズ
 (6年生)南米のアンデス地方の曲
 ♪ コンドルは飛んで行く

25日(月) 
 米飯
 海軍さんの肉じゃが
 白米の卵とじ
 (舞鶴発祥の肉じゃが)
 ♪ 王いづる肉じゃがスーパ

26日(火) (イギリス) 
 ケジヤリー
 バイクドビーンズ
 チキンスープ
 (6年生)イギリスの作曲家ホルストが作曲した管弦楽
 ♪ 木星

27日(水) (オーストリア) 
 黒糖パン
 ウィーン風シュニッツェル
 カルトフェルスツッポ
 (3年生)ミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」の中で使われている歌
 ♪ エーデルワイス

28日(木) (フィリピン) 
 麦ご飯
 シシグ
 ティーラ
 (2年生)フィリピンの民謡
 ♪ ティクリニン

29日(金)  (スコットランド)
 フッパパン・イチゴジャム
 フィッシュ&チップス
 スコッチブロス
 (5年生)スコットランドの民謡
 ♪ ほたるの光

(めあて)

郷土料理について知ろう!

(地場産の海産物)
 19日(火) 
 ・魚参(アジ)
 1～3年生 頭なし
 4～6年生 頭あり
 ・舞鶴産わかめ
 29日(金)
 ・魚香(サワラ)

(三笠農園)
 校舎裏の三笠農園で
 地域の方が育ててくださった「大根」を1月も給食に使用します。
 旬の味を感じながら感謝していただきましょう。

(京都産地鶏)
 新型コロナウイルス感染症の影響により、畜産業界では食料の在庫が急増しています。そこで子どもたちに食育を推進するため「京都産地鶏」を無償で提供していただけることになりました。19日(火)と21日(木)に使用します。
 「京都生まれ 京都育ちの地鶏」
 京都の自然の中、肉質に優れた地鶏をかね合わせ、時間をかけてじっくり育てた地鶏です。



1月 食材料表

日	曜日	こんだて名			からだ 体をつくる 赤の食べ物	エネルギーとなる 黄の食べ物	からだ 体の調子を整える 緑の食べ物	熱量	たんぱく質	カルシウム
		主食	おかず (主菜・副菜)	牛乳				Kcal	g	Mg
12	火	米飯・ナン	バターチキンカレー カチュンバル	○	鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ 生クリーム 牛乳	米 ナン バター じゃがいも オリーブ油 ひよこ豆	土しょうが にんにく 人参 玉ねぎ トマト きゅうり コーン	788	23.4	318
13	水	シュガー 揚げパン	ごま和え かきたま汁	○	かまぼこ 豆腐 卵 牛乳	パン グラニュー糖 さとう 白ごま	小松菜 キャベツ えのき ほうれん草	634	22.7	410
14	木	わかめ ご飯	雑煮 五色なます	○	わかめ 鶏肉 かまぼこ うずら卵 油揚げ 牛乳	米 白玉団子 さとう 白ごま	ほうれん草 しいたけ 人参 きゅうり 大根	645	22.0	322
15	金	コッペパン	スラッピージョ ABCスープ	○	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	パン さとう 油 じゃがいも ABCマカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	614	24.1	298
18	月	ロコモコ丼	ポルチギーン ビーンズスープ	○	合びき肉 豆腐 卵 ウインナー 牛乳	米 パン粉 さとう レッドキドニー	玉ねぎ キャベツ 人参 パプリカ トマト	698	28.7	310
19	火	京田ご飯	アジのまるごと揚げ ぼかぼか汁	○	鶏肉 豆腐 アジ 豚肉 わかめ 牛乳	米 油 かたくり粉	人参 ごぼう 大根 ねぎ 土しょうが	595	30.2	810
20	水	全粒粉 パン	アルペンマカロニ 野菜煮込みスープ	○	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	パン じゃがいも バター マカロニ 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ	636	22.9	389
21	木	麦ご飯	チーズダッカルビ わかめスープ	○	鶏肉 チーズ 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 さとう 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 土しょうが えのき ねぎ	619	24.5	379
22	金	小型パン	タリヤンサルタード スパイシービーンズ	○	豚肉 大豆 牛乳	パン 中華麺 油 ミックスビーンズ かたくり粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 パプリカ にんにく	631	27.0	336
25	月	米飯	海軍さんの肉じゃが 白菜の卵とじ	○	牛肉 油揚げ 卵 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース	719	25.8	362
26	火	ケジャリー	ベイクドビーンズ チキンスープ	○	合びき肉 白身魚 大豆 鶏肉 牛乳	米 さとう バター 油 レッドキドニー	玉ねぎ グリンピース 人参 にんにく ほうれん草	645	33.2	309
27	水	黒糖パン	ウィーン風シュニツェル カルトフェルズuppe	○	豚肉 卵 粉チーズ ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター	パセリ 玉ねぎ 人参	678	29.8	311
28	木	麦ご飯	シング ティノーラ	○	豚肉 鶏肉 牛乳	米 さとう 油	玉ねぎ 人参 たけのこ にんにく ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜	594	24.2	286
29	金	コッペパン	フィッシュ&チップス スコッチブロス イチゴジャム	○	サワラ 卵 鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン 小麦粉 油 じゃがいも 押し麦 イチゴジャム	人参 キャベツ かぶ	700	28.6	316

しょうえいようりょう 所要栄養量の基準(中学年)	ねつりょう 熱量 kcal	たんぱく質 g	カルシウムmg
	640	18~32	350