

給食だより

令和6年 2月

舞鶴市立吉原小学校

舞鶴で有名な食材といえば、何を思い浮かべますか？私たちが住む舞鶴の海は、おいしい魚がとれることで有名です。給食でも毎月、舞鶴で獲れた魚を献立に使用しています。小学生の頃から、魚を食べることで、魚の美味しさ、魚の魅力が分かる大人に育ってほしいという思いから、この取組が進められています。

今月の給食だよりでは、舞鶴産の魚についてご紹介します。



給食に登場する舞鶴の魚



舞鶴の魚が登場するときは、献立表に『うおづるくん』マークがついています。

鰹 シイラ

(1月の給食で使用)



鰯 ブリ

(2月の給食で使用)



鰹 アジ

(5月、10月、1月の給食で使用)



大きくなったら

ツバス

(9月の給食で使用)



鰯 イワシ

(6月、2月の給食で使用)



似鰯 ニギス

(7月の給食で使用)



飛魚 トビウオ

(7月の給食で使用)



青箭魚 サゴシ

(10月、11月の給食で使用)



鯖 サバ

(4月の給食で使用)



鰯 カマス

(11月、12月、3月の給食で使用)





舞鶴の魚が給食になるまで



海



① 漁師さんが海へ出て、魚をとります。

港



② 魚を引きあげ、種類ごとに分けます。

魚市場



③ 魚の売り買い(せり)をします。

加工場



④ 食べやすいように切ったり、骨をとったりします。

給食室



⑤ 魚の切り身が届いて、おいしく調理をします。

教室



⑥ 味わって食べましょう!

給食で大人気
美味しいお魚



しょうかい
紹介



サバのカレー竜田揚げ (1人分)

・サバ	1切れ
・塩	0.1g
・濃口しょうゆ	2g
・料理酒	1g
・カレー粉	0.3g
・片栗粉	5g
・揚げ油	適量

作り方

- ① サバに塩をふって、10分置く。水気をペーパーでふいて、濃口しょうゆと料理酒で下味をつける。
- ② カレー粉と片栗粉を混ぜ合わせて、サバにまぶす。
- ③ 170℃の揚げ油で、カリッと揚げる。

いわしのかば焼き(1人分)

・いわし開き	1枚
・片栗粉	6g
・油	4g
・さとう	2.5g
・濃口しょうゆ	4g
・料理酒	1g
・みりん	1g

作り方

- ① いわしに片栗粉をまぶす。調味料をボウルに合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、いわしの皮目をしたにして焼き、焼き色がついたら裏面を同様に焼く。
- ③ 火を止めて、調味料を入れ、再び加熱し、とろみがついたら完成。

