

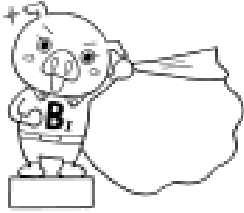
9がつ こんだてひょう

9月、夏休み明けの学校、気持ちよくスタートできていますか？

鶴市立明倫小学校

しばらくは残暑が続きますね。給食をしっかりと食べて
2学期も勉強や運動をがんばりましょう！！

夏は豚肉で
パワーアップ！



夏を元気に過ごすためには、**ビタミンB1**をしっかりとることが大切です。
ビタミンB1は「疲れをとるビタミン」なのです。ビタミンB1が多い食べ物といえば**豚肉**、豚肉から作られている**ハム・ベーコン・ソーセージ**などです。
甘いものを食べすぎるとビタミンB1は減ってしまいます。又汗をかくと一緒に流れ出てしまうので、**食べ物からしっかりと補給**しましょう。

今月の給食にも豚肉やハム・ベーコン・ソーセージがたくさん使われています。

旧海軍では長い艦上生活で曜日の感覚が失われないように、週末にカレーを出されていたことから、今でも海上自衛隊で毎週金曜日のお昼はカレーライスが食べられているそうです。
そのことにちなんで、給食でも時々金曜日にカレーのこんだてが登場します。

カレー味は暑い日でも食欲がわく味付けです。残さずたくさん食べましょう。

金曜日はカレーの日

9月の給食目標

『準備や後片付けを』

きちんとしよう。』

1日(金)

パン 牛乳

かぼちゃのキーマカレー

フルーツサラダ

全校のみなさんの大好きな『カレー』で2学期はスタートします。

キーマとはインドの言葉でひき肉を意味します。パンにつけて食べよう！

<p>4日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉じゃが 万願寺と竹輪の炒め煮</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴生まれの京野菜 万願寺甘とう 万願寺甘とうは、肉厚で甘くて、ビタミンCはピーマンより豊富です。</p>	<p>5日(火)</p> <p>キムチとたくわんのまぜごはん 牛乳 とり天 すまし汁</p> <p>とり天は大分県の郷土料理です。 とり肉はのどや鼻の粘膜を丈夫にし 肌をきれいにする働きのあるビタミン Aなどが多く含まれています。</p>	<p>6日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳 白身魚のキャロット焼き 野菜ソテー 冬瓜のスパイシースープ</p> <p>赤身魚と白身魚何がちがうの？ 長時間泳ぎ続けられる赤色筋肉と、 瞬発力がある白色筋肉のちがいです。</p>	<p>7日(火) 4年生合同校外学習</p> <p>中華丼 牛乳 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>『畑の肉』と呼ばれるほど、栄養満 点な大豆ですが、お肉には少ない 食物せんいはさらに豊富です。</p>	<p>8日(金)</p> <p>きな粉揚げパン 牛乳 ごま酢和え かきたま汁</p> <p>大豆を炒ってすりつぶしたのが、 きな粉です。豆の栄養をまるごと 食べることが出来ます。</p>
<p>11日(月)</p> <p>麦入りごはん ふりかけ 牛乳 豚肉のカリン揚げ 中華風スープ</p> <p>生姜は胃腸の働きを活発にして、 食べ物の消化吸収を 高めます。</p>	<p>12日(火)</p> <p>大豆入りドライカレー 牛乳 レタスのスープ フルーツヨーグルト</p> <p>レタスは生でサラダとして食べるこ とが多いですが、加熱するとかさが 減ってたくさん食べられ、又汁ごと食 べると水溶性のビタミンも取れます。</p>	<p>13日(水)</p> <p>国産小麦パン 牛乳 とり肉の香草パン粉焼き 野菜スープ</p> <p>とり肉にバジルとパセリ入りのマヨネー ズとバターで炒めたパン粉をのせて焼 き上げます。外はカリッと、お肉はふっ くらジューシーに仕上がります。</p>	<p>14日(木)</p> <p>麦入りごはん 牛乳 夏野菜入りマーボー 小松菜のじゃこ炒め</p> <p>肉と野菜を組み合わせることによって 肉に不足しているビタミン・食物せんい をおぎなうことができます。</p>	<p>15日(金)</p> <p>小型パン ジャム 牛乳 親子うどん パリパリ和え ゼリー</p> <p>給食ではみそ汁・うどんなどのだ しに煮干しを使っています。 舞鶴で作られた煮干しを使うこと もあります。</p>
<p>18日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>19日(火)</p> <p>へしこチャーハン 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 春雨のスープ</p> <p>地場産こんだての日 京都府北部・福井県の 郷土料理 魚のへしこ (サバ・イワシなどのぬか漬け) 舞鶴の特産品 竹輪</p>	<p>20日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳 アジフライ ソース そえ野菜 ミネストローネ</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた アジ みんなの大好きなフライにします。</p>	<p>21日(木)</p> <p>ポークカレーライス 牛乳 パインサラダ 福神漬け</p> <p>カレーライス特有の香り・辛味・色は、 スパイスによるものです。昔から「薬」 の代わりとされてきました。 カレーの香りで食欲もそそります。</p>	<p>22日(金)</p> <p>パン 牛乳 なすと万願寺のミートグラタン コーン卵スープ ヨーグルト</p> <p>万願寺甘とうは舞鶴発祥の伝統 野菜です。中丹地区(舞鶴・綾部・福 知山)でだけ作られています。 肉厚で甘くてとてもおいしいです。</p>
<p>25日(月)</p> <p>わかめごはん 牛乳 ツバスの万願寺ソースかけ さつま汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた ツバス 舞鶴生まれの京野菜 万願寺甘とう</p>	<p>26日(火)</p> <p>牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳 煮豆 じゃがいものみそ汁</p> <p>食べ物を使ったことば『ごぼうめき』 ごぼうは細長くて一気に引きぬげるので 競走で次々追いぬくことや、大勢の中 から1人ずつ引きぬくことをさします。</p>	<p>27日(水)</p> <p>味付パン 牛乳 コーンクリームシチュー フレンチサラダ</p> <p>コーン(とうもろこし)は主食として 食べる国もあるほど栄養が豊富です。 胚芽部分にはビタミンや無機質が たっぷり含まれています。</p>	<p>28日(木) 運動会全体練習</p> <p>麦入りごはん 牛乳 鶏のつくね ゆかり和え みそ汁 冷凍みかん</p> <p>運動をした時には、みかんやレモン などに多く含まれているクエン酸が 疲労回復を助けてくれます。</p>	<p>29日(金)</p> <p>パン 牛乳 カレービーンズ ピーナッツ和え</p> <p>ピーナッツは落花生ともよびます。 花が落ちると、きの部分のびて 地中に入り、そこで成長して実が大 きくなるからです。</p>

※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。