

9がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

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？

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！！

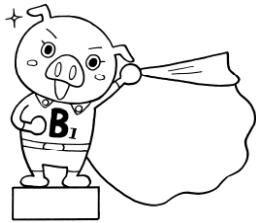
9月の給食目標

『準備や後片付けをきちんとしよう。』

食器はそろえて返していますか？牛乳パックはべちゃんこにためていますか？

1人1人が気をつけると後片付けもスムーズにできます。当番やそれ以外の人ももう一度見直してみましょう。

夏はぶた肉で パワーアップ！



2学期の給食のスタートです。みんなの好きなカレーライスで始まります！！

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**ぶた肉**、ぶた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。

今月の給食にもぶた肉やハム・ベーコン・ソーセージがたくさん使われています。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木) 5年生野外活動	7日(金) 5年生野外活動
<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」の代わりとされていました。カレーの香りで食欲もそそります。</p>	<p>牛肉とごぼうのまぜご飯 牛乳 竹輪のゆかり揚げ 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>ミルクパン 牛乳 ビーフンの五目炒め わかめのスープ 冷凍みかん</p> <p>夏の疲れを吹き飛ばすひんやりデザートみかんに含まれる『クエン酸』は、パンやビーフンなどをエネルギーに変える助けとなります。</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 ぶた肉じゃが 万願寺と竹輪の炒め煮</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>パン 牛乳 チリコンカン コンソメスープ</p> <p>アメリカ南部の郷土料理チリコンカンの名前の由来は、スペイン語の「チリコンカネル」からきているそうです。パンにはさむとおいしいです。</p>
<p>ぶたキムチ丼 牛乳 みそワタンスープ</p> <p>ぶた肉のビタミンB1は「にんにく・生姜・にら」などといっしょに食べると吸収がよくなります。</p>	<p>ひじきのまぜご飯 牛乳 大豆とかぼちゃの揚げ煮 すまし汁</p> <p>いつもの大豆の揚げ煮に旬のかぼちゃも加えました。かぼちゃのビタミンは油と相性がよくからだに吸収されやすくなります。</p>	<p>セルフドッグ 牛乳 レタスとトマトのスープ</p> <p>レタスやトマトは生でサラダとして食べることが多いですが、スープにするとかさが減りたくさん食べられ、水溶性のビタミンもとることができます。</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 夏野菜入りマーボー 切り干し大根のナムル</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>小型パン 牛乳 焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト</p> <p>ヨーグルトに含まれる乳酸菌はお腹の有害な物質を減らして腸内環境を整えます。便秘も防いでくれます。</p>
<p>敬老の日</p>	<p>キムチとたくわんのまぜご飯 牛乳 ごま酢和え かきたま汁</p> <p>卵には、ビタミンCなどを除くほぼすべての栄養素が含まれていて『完全栄養食品』とも呼ばれています。</p>	<p>黒糖パン 牛乳 なすと万願寺のミートグラタン 冬瓜のコンソメ煮</p> <p>なす・万願寺甘とう・冬瓜は夏が旬の夏野菜です。なぜ「冬瓜」という名前なのか？厚い皮に守られ、冬まで日持ちして食べられるからです。</p>	<p>麦入りわかめご飯 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 舞鶴の海でとれた舞鶴生まれの京野菜 ツバス 万願寺甘とう</p>	<p>パン 牛乳 米粉クリームシチュー グリーンサラダ</p> <p>米粉を使うとクリームシチューが手軽にできます。コンソメスープで肉・野菜を煮込み、米粉を牛乳で溶いて加え火にかけとろみがつけば仕上がります。</p>
<p>振り替え休日 振替休日</p>	<p>へしこチャーハン 牛乳 ぼう天のうま煮 春雨のスープ お月見デザート</p> <p>地場産こんだての日 京都府北部・福井県の郷土料理 へしこ (サバ・イワシなどのぬか漬け) 舞鶴の特産わり製品 ぼう天</p>	<p>味付パン 牛乳 カレービーンズ フレンチサラダ</p> <p>カレービーンズには枝豆も入っています。 枝豆は大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したのもです。大豆には少ないビタミンC・Aが多く含まれています。</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 ひじき入りとりつくね そくせき漬け 小松菜のみそ汁</p> <p>ひじきを食べてきた歴史は古く江戸時代には煮物・あえ物などと同じような料理がつけられていたそうです。</p>	<p>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>

※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。