

8.9がっ 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？

9月の給食目標

しばらくは残暑が続きますね。給食をしっかり食べて

『準備や後片付けをきちんとしよう。』

2学期も勉強や運動をがんばりましょう！！

番が配りやすいように机は片付いていますか？牛乳パックはぺちゃんこにたためていますか？

1人1人が気をつけると準備も後片付けもスムーズにできます。もう一度見直してみましょう。



8月31日の野菜の日にちなみ夏休み明けの給食は野菜たっぷりこんだてです！



※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。

| 9月2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木)5年生野外活動 | 6日(金)5年生野外活動 |
|---|---|--|--|--|
| <p>ポークカレーライス 牛乳</p> <p>パインサラダ 福神漬</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。昔は「薬」の代わりに使われていました。カレーの香りで食欲もそそります。</p> | <p>とり飯 牛乳</p> <p>竹輪のゆかり揚げ</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>日本食の代表的な料理は『みそ汁』です。発酵食品のみそや、お汁に溶けだした食材の栄養も食べられます。</p> | <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>ビーフンの五目炒め</p> <p>冬瓜のコンソメスープ</p> <p>冬瓜は夏が旬の夏野菜です。ではなぜ「冬瓜」という名前なのか？厚い皮に守られ冬まで食べられるからです。</p> | <p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>みその原料は大豆です。発酵することで大豆には少ないアミノ酸やビタミンも作られパワーアップします！</p> | <p>パン 牛乳</p> <p>ポークチャップ</p> <p>たまご卵スープ</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>9日(月)</p> <p>ぶたキムチ丼 牛乳</p> <p>かきたま汁 冷凍みかん</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>ごぎつねご飯 牛乳</p> <p>とり天 さつま汁</p> <p>とりむね肉に生姜・にんにくで下味をつけ天ぷら衣で揚げた大分県の郷土料理です。むね肉には疲労回復成分が多くふくまれています。</p> | <p>国産小麦パン 牛乳</p> <p>なすと万願寺のソーススパゲティ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>スパゲティを焼きそばソースで味付けます。</p> | <p>中華丼 牛乳</p> <p>大豆とかぼちゃの揚げ煮</p> <p>いつもの大豆の揚げ煮に今が旬のかぼちゃも加えました。たくさん含まれるビタミンAは油との相性がよくからだに吸収されやすくなります。</p> | <p>小型パン 牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>ごま和え お月見デザート</p> <p>金曜日はカレーの日</p> |
| <p>16日(月)</p> <p>敬老の日</p> | <p>キムチとたくわんのまぜご飯 牛乳</p> <p>牛乳 平天のうま煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>魚のねりものを油で揚げた。関東や九州などでは『さつま揚げ』といい、京都・舞鶴では『平天』と呼びます。</p> | <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>カレービーンズ</p> <p>かんぴょうサラダ</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ものです。</p> | <p>麦入りご飯 味付けのり 牛乳</p> <p>アジの万願寺ソースかけ</p> <p>ぶた汁</p> <p>地場産こんだての日 アジ 万願寺甘とう</p> | <p>きな粉揚げパン 牛乳</p> <p>ごま酢和え</p> <p>すまし汁</p> <p>給食室の大きなかまに油を入れ、パンを一つ一つカリッと揚げていきます。</p> |
| <p>23日(月)</p> <p>秋分の日</p> | <p>へしこチャーハン 牛乳</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>地場産こんだての日 京都府北部・福井県の郷土料理 へしこ (サバ・イワシなどのぬか漬)</p> | <p>味付パン 牛乳</p> <p>米粉クリームシチュー</p> <p>フルーツサラダ</p> <p>米粉を使ったクリームシチューです。コンソメで肉・野菜を煮込み米粉を牛乳で溶いて加えとろみをつけます。</p> | <p>麦入りご飯 ふりかけ 牛乳</p> <p>ぶた肉じゃが</p> <p>万願寺甘とうの炒め煮</p> <p>肉じゃがと言えば牛肉ですが、関東では豚肉を使うところが多いそうです。</p> | <p>パン 牛乳</p> <p>ツバスのカレームニエル</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた ツバス</p> <p>カレー風味が食欲をそそります。</p> |
| <p>30日(月)</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>かぼちゃ入りマーボー</p> <p>小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>マーボーに入っている豆腐・小松菜 ちりめんじゃこはカルシウムをたくさんとることのできる食品です。</p> | <p>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補給しましょう。</p> <p>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。</p> | | | |