

8・9がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

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！！

当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？

※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。 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。

24日(月)2学期給食スタート！	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>ポークカレーライス 牛乳</p> <p>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。昔は「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>切り干し大根入りスタミナ牛丼 牛乳</p> <p>すまし汁 すだちゼリー</p> <p>夏から秋にかけて旬を迎える国産すだちのゼリーデザートがつかます。さわやかな風味が特徴です。</p>	<p>きな粉揚げパン 牛乳</p> <p>ごま酢和え</p> <p>かきたま汁</p> <p>鮭には、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>むぎい 麦入りご飯 牛乳</p> <p>牛肉と万願寺のみそ炒め</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>牛肉とたっぷりの野菜のみそ炒めです。ご飯がすすむおかずです。</p>	<p>こがた 小型パン 牛乳</p> <p>焼きそば 夏野菜チップス</p> <p>野菜の日 8月31日</p>
<p>31日(月)</p> <p>ごはん ゆかり和え 牛乳</p> <p>トビウオの万願寺ソース</p> <p>舞鶴わかめのスープ</p> <p>地場産こんだての日 トビウオ 舞鶴わかめ 万願寺甘とう</p>	<p>1日(火)</p> <p>ぶたキムチ丼 牛乳</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>冷凍みかん</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>2日(水)</p> <p>あじつ 味付けパン 牛乳</p> <p>ビーフンの五目炒め</p> <p>冬瓜のスパイススープ</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>3日(木)</p> <p>むぎい 麦入りご飯 牛乳</p> <p>塩肉じゃが</p> <p>万願寺甘とうの煮びたし</p> <p>ちよっと変わり種の肉じゃがです。塩であっさりした味付けです。</p>	<p>4日(金)</p> <p>パン 牛乳</p> <p>アジフライ ソース</p> <p>レタスとトマトのスープ</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた アジ</p> <p>味がいいからアジと名づけられました。</p>
<p>7日(月)</p> <p>ハヤシライス 牛乳</p> <p>かんぴょうサラダ</p> <p>お肉と野菜の組み合わせで、さらにパワーはアップされます。</p>	<p>8日(火)</p> <p>ごぎつねごはん 牛乳</p> <p>とりの照り焼き</p> <p>沢煮椀</p> <p>肉には筋肉や内臓をつくるのに欠かせない栄養素「たんぱく質」がバランスよく豊富に含まれています。</p>	<p>9日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>かぼちゃのグラタン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>かぼちゃは緑黄色野菜の代表のような野菜です。特に体内でビタミンAになる「カロテン」は豊富です。</p>	<p>10日(木)</p> <p>むぎい 麦入りご飯 牛乳</p> <p>サバのピリ辛みそ煮</p> <p>キャベツと油揚げのみそ汁</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>11日(金) 6年修学旅行</p> <p>パン 牛乳</p> <p>ポークチャップ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>夏を元気にすごすためには、ぶた肉に多く含まれているビタミンB1をしっかりとりましょう。</p>
<p>14日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 とり天</p> <p>万願寺炒め 厚揚げのみそ汁</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>15日(火)</p> <p>へしこチャーハン 牛乳</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>春雨スープ</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>16日(水)</p> <p>こくさんこむぎ 国産小麦パン 牛乳</p> <p>カレーミートサンド</p> <p>ABCスープ ヨーグルト</p> <p>カレーミート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。</p>	<p>17日(木)</p> <p>なつやさい 夏野菜マーボー丼 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>18日(金)</p> <p>こがた 小型パン ジャム 牛乳</p> <p>きつねうどん</p> <p>パリパリ和え</p> <p>たくわん漬けときゅうりを和えたパリパリ和えです。味わいの音は『パリパリ』と聞こえるでしょうか？</p>
<p>21日(月)</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p>	<p>22日(火)</p> <p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p> <p>牛乳を飲み残していませんか？ 半分(100ml)を残して捨てた場合… 魚が住める水にするには ペットボトル(1ℓ)×2800本 必要です</p>	<p>23日(水)</p> <p>こくとう 黒糖パン 牛乳</p> <p>なすと万願寺のミートスパゲティ</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>24日(木)</p> <p>むぎい 麦入りご飯 牛乳</p> <p>京都産和牛のビビンバ</p> <p>トックスープ ゼリー</p> <p>京都の和牛の歴史は古く、鎌倉時代の書物に「丹波牛」として紹介されているそうです。</p>	<p>25日(金) 5年野外活動</p> <p>パン 牛乳</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ポパイサラダ</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>28日(月)</p> <p>わかめごはん 牛乳</p> <p>ツバスの竜田揚げ</p> <p>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</p> <p>下味をつけカラッと揚げます。</p>	<p>29日(火)</p> <p>チキンパエリア 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>野菜スープ</p> <p>玉ねぎ・キャベツなどは、淡色野菜です。最新の研究で淡色野菜の栄養の優れた働きが注目されています。</p>	<p>30日(水)</p> <p>あじつ 味付けパン 牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>フルーツサラダ</p> <p>大豆の栄養素の「大豆イソフラボン」には骨を大きく強くする働きがあります。</p>	<p>給食に補助をいただいています。 舞鶴市より…6月～9月に使用した地場産食材 (舞鶴港で水揚げされた魚介類・舞鶴産の野菜) 京都府より…9月～11月に使用した京都府産和牛 これらの食材の購入に補助又は提供を受けています。 コロナウイルス感染症の影響で需要が減ってしまった農林水産物を給食で使用しやすくするためです。</p>	