



9月こんだてひょう

まいづるしりつしらくしやうがっこう
舞鶴市立志楽小学校
へいせい
平成29年 9月 1日

ぎやうじやう まいにち
《牛乳は毎日つきます》

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>ごはん 牛乳 豚肉の辛味焼き みそ野菜スープ 青りんごゼリー</p>	<p>ミルクパン 牛乳 南瓜のミートグラタン コーンスープ</p>	<p>豚肉と佐波賀大根のピリ辛ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き すまし汁</p>	<p>パン 牛乳 カレービーンズ 青菜炒め 冷凍みかん</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳 夏野菜入りマーボー ごま酢和え</p>
<p>2学期最初の給食です。まだ暑い日が続きます。モリモリ食べて、体の調子をととのえましょう。</p>	<p>南瓜のミートグラタン 南瓜を2つ使った、ケチャップ味のグラタンです。チーズをのせてオープンで焼きます。</p>	<p>ごはんは、月の給食に使った佐波賀大根で作られた漬物の「ピリ辛佐波賀大根」を使った混ぜごはんです。</p>	<p>暑い時期はパンが食べにくいのですが、おかずといっしょにパンを上手に食べて、パンをしっかり食べきましょう。</p>	<p>「夏野菜」は、茄子と万願寺甘とうです。茄子は、今が旬の野菜です。茄子の紫色はアントシアニンで、抗酸化作用があります。</p>
1日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木) 5年生野外活動	15日(金) 5年生野外活動
<p>ごはん 牛乳 豚肉のカリン揚げ 南瓜のそぼろ煮</p>	<p>国産小麦パン 牛乳 白身魚のキャロット焼き 野菜スープ</p>	<p>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>小型パン、いちごジャム 牛乳 かやくうどん ゆかり和え</p>	<p>むぎ (麦ごはん) 中華丼 牛乳 大豆とさつまいもの揚げ煮</p>
<p>南瓜のそぼろ煮 南瓜にはカロテンやビタミンEが多くふくまれています。からだに、細菌に対する抵抗力をつけてくれます。</p>	<p>キャロットは英語で「にんじん」のことです。マヨネーズとすりおろしたにんじんを混ぜて、下味をつけた魚にのせてオープンで焼きます。</p>	<p>ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて発酵させたもので、お腹の中の腸の環境をととのえてくれます。種類(みかん、パイン、黄桃)の菓物の缶詰をプレーンヨーグルトで和えます。</p>	<p>かやくうどん 具は、とり肉、油揚げ、にんじん、白菜、ねぎです。だしは、煮干しと昆布でとります。</p>	<p>中華丼 豚肉、白はんぺん、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、しいたけが入っています。ごはんにかけて、よくかんで食べましょう。</p>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	2日(木) 2年生のりもの探検	22日(金)
<p>敬老の日</p>	<p>黒糖パン 牛乳 クリームシチュー フルーツサラダ</p>	<p>へしこチャーハン 牛乳 大豆と根菜のシャリシャリ揚げ はるさめスープ</p>	<p>(パン、切り目入り) セルフドック 牛乳 (ウイナー、野菜炒め、ケチャップ小袋)</p>	<p>むぎ (麦ごはん) 南瓜のキーマカレー 牛乳 フレンチサラダ</p>
	<p>クリームシチュー 米粉と調整豆乳で作ったシチューです。溶いた米粉を加えて加熱すると、とろみがあります。</p>	<p>《地場産物の日》へしこ 「へしこ」とは、魚のぬめが漬けのことです。若狭地方、丹後半島の伝統料理です。サバにいちばん脂のつた秋に作り、年1以上も熟成させるそうです。</p>	<p>コンソメスープ セルフドック ウイナーソーセージとカレー味の野菜炒めをパンにはさみ、ケチャップをかけて食べましょう。</p>	<p>「キーマカレー」は、ひき肉を使って作るインド料理のひとつです。キーマとは細切れ肉やひき肉をあらわす言葉です。</p>
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
<p>ごはん、味付のり 牛乳 ツバスの 万願寺ソースがけ さつまい</p>	<p>味付パン 牛乳 ビーフンの五目炒め 冬瓜のスパイススープ</p>	<p>鶏ごぼうごはん 牛乳 煮豆 じゃが芋のみそ汁</p>	<p>パン 牛乳 アジフライ(ソース小袋) そえ野菜 ミネストローネ</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 万願寺甘とうの 塩昆布炒め</p>
<p>《地場産物の日》ツバス たいじやう たいちやう せんご 体重3~4kg、体長30cm前後のものがツバスとよばれています。</p>	<p>ビーフンの五目炒め ビーフンは、こめ、な、つく、めん、が、た、く、や、さい、米の粉から作られる麺です。豚肉や野菜などが入る具だくさんの炒め物です。</p>	<p>煮豆 大豆のほかに、にんじん、こんにゃくが入っています。具は大豆に合わせて角切りにしています。</p>	<p>《地場産物の日》アジ しお、したあじ、ひら、塩、こしょうで下味をつけたアジの開きをフライにします。よくかんで食べましょう。</p>	<p>舞鶴でとれた「万願寺甘とう」がたくさん食べられるメニューです。塩昆布と炒めると、昆布の旨味もでておいしくなり</p>

9月のめあて

食卓づくり、配ぜんに協力しよう。

・食事のマナーを守って、楽しく食べよう！

~生活リズムをととのえよう!~

夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎日、元気に登校するためには、規則正しい

生活を続けることが大切です。生活リズムをととのえて、早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう。

《9月の地場産物の日~地産地消~》



魚…ツバス(25日)、アジ(28日)

魚の加工品…へしこ(20日)

