



9月こんだてひょう

まいごるしりつしらくしやがっこう
舞鶴市立志楽小学校
へいせい
平成30年 8月 31日

ぎやうじゆう まいにち
《牛乳は毎日つきます》

| 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) |
|---|---|--|--|---|
| <p>(ごはん)</p> <p>牛丼 牛乳 南瓜のみそ汁 青りんごゼリー</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>ミルクパン 牛乳 なすと万願寺甘とうの ミートグラタン 麦スープ</p> <p>茄子は英語で、egg plant (エッグ プラント)といいますが、白い色の茄子が、卵の形に似ていることから名前がつけました。</p> | <p>豚肉と佐波賀大根のピリ辛ごはん 牛乳 鶏肉のゆかり揚げ じゃが芋のみそ汁</p> <p>ごはんは、7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>パン 牛乳 カレービーンズ 青菜炒め 冷凍みかん</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りましょう。</p> | <p>麦ごはん 牛乳 夏野菜入りマーボー 中華サラダ</p> <p>「夏野菜」は、南瓜と万願寺甘とうです。マーボーにすると、緑の濃い野菜が苦手な人も食べやすいですね。</p> |
| <p>10日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き パリパリ和え そうめん汁</p> <p>さばのピリ辛焼き すりおろしたニンニク、生姜、砂糖、醤油、酒、豆板醤、すりおろしりんご、白ごまを合わせてさばを漬け込み、オーブンで焼きま</p> | <p>1日(火)</p> <p>国産小麦パン、いちごジャム 牛乳 チリコンカーン コンソメスープ</p> <p>7月に食べられなかった「チリコンカーン」を入れました。いつもはあまり使わない「オールスパイス」というスパイスを使っています。独特な香りがあります。</p> | <p>12日(水)</p> <p>ひじきごはん 牛乳 ツバスの万願寺ソースかけ すまし汁</p> <p>《地場産物の日》ツバス 体重3~4kg、体長30cm前後のものがツバスとよばれています。大きく成長すると、ブリになります。</p> | <p>13日(木) 5年生野外活動</p> <p>小型パン 牛乳 焼きそば フルーツサラダ</p> <p>焼きそばを自分でパンにはさんで「焼きそばパン」にして食べてもいいです。学校の焼きそばには、豚肉のほかにも野菜がたっぷり入っています。</p> | <p>14日(金) 5年生野外活動</p> <p>麦ごはん 牛乳 豚肉のカレー風味焼き みそ野菜スープ</p> <p>豚肉には、ビタミンB₁が多く含まれています。ビタミンB₁は、食べものがエネルギーにかわるのを助ける栄養素で、玉ねぎやニラなどといっしょに調理すると、吸収されやすくなります。</p> |
| <p>17日(月)</p> <p>敬老の日</p> | <p>18日(火)</p> <p>黒糖パン 牛乳 ビーフンの五目炒め 冬瓜のスパイシースープ</p> <p>カレー味のスープです。 とうがんと漢字で書くと「冬」の字がつきますが、冬瓜の旬は夏です。大きくてつやつやした、ラグビーボールのような形の野菜です。</p> | <p>19日(水)</p> <p>ドライカレー 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルト</p> <p>フルーツヨーグルト 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。雑穀(みかん、パイン、黄桃)の果物の缶詰をプレーンヨーグルトで和えま</p> | <p>20日(木)</p> <p>パン 牛乳 ロングハンバーグ 野菜ソテー(ケチャップ小) 南瓜のポタージュ</p> <p>パンに切り目を入れていませんが、自分で切り目を入れて、ロングハンバーグと野菜ソテーをパンにはさんで食べてもいいです。</p> | <p>2日(金)</p> <p>麦ごはん、味付のり 牛乳 肉じゃが 万願寺甘とうの炒め煮</p> <p>万願寺甘とうの炒め煮 万願寺甘とう、焼くわ、エリンギをごま油で炒め、砂糖、醤油、みりんで味付けします。</p> |
| <p>24日(月)</p> <p>23日(日)の振替休日 十五夜です。</p> | <p>25日(火)</p> <p>味付パン 牛乳 ポークシチュー グリーンサラダ お月見ゼリー</p> <p>24日の「十五夜」にちなんで、デザートがついています。十五夜は「中秋の名月」とも言い、美しい月が見られます。</p> | <p>26日(水)</p> <p>へしこチャーハン 牛乳 ウインナーポテト はるさめスープ</p> <p>《地場産物の日》へしこ 「へしこ」とは、魚のぬか漬けのことです。若狭地方丹後半島の伝統料理です。秋に作り、年以上も熟成させるそうです。</p> | <p>27日(木)</p> <p>パン 牛乳 アジフライ(ソース小袋) そえ野菜 レタスとトマトのスープ</p> <p>《地場産物の日》アジ 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>28日(金)</p> <p>(麦ごはん) わかめごはん 牛乳 鶏肉のつくね さつま汁</p> <p>さつま汁 大根、さつま芋、にんじん、しめじ、とうふ、ねぎが入っています。</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。



鈴月の地場産物の日 ~ 地産地消 ~



魚…ツバス(12日)、アジ(27日)

魚の加工品…へしこ(26日)

