



9月こんだてひょう

R7舞鶴市立新舞鶴小学校

9がつきゅうしょくもくひょう
あとしまつをきちんとしよう！

2学期の給食がスタートします。
食缶、食器、スプーンの返す場所
を覚えていますか？
決められた場所に置きましょう。

29(金)



パン
カレービーンズ
コーンサラダ

給食開始

1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)	
ごはん にく 肉じゃが ごま和え	ごもくごはん 五目御飯 とりにく 鶏肉の照り焼き すまし汁	あじつけ 味付パン じゃがいものチーズ煮 ミネストローネ ゆでとうもろこし		むぎ 麦ごはん・福神漬 ポークカレー フルーツパンチ		シュガー揚げパン きりぼしだいこん 切干大根のごま和え かきたま汁			
 	<五目御飯> 鶏肉、ごぼう、にんじん、油揚げ 干しいたけの入ったごはんです。 五目はたくさんと言う意味だそうです。		<豚肉> 良質なたんぱく質が特徴ですが、豚肉には炭水化物のエネルギー代謝を助けるビタミンB1が豊富です。		  				
8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)	
ごはん なつやさい 夏野菜マーボー豆腐 はるさめ 春雨サラダ	チキンライス のり豆ポテト たまご 卵スープ	こくさんこむぎ 国産小麦パン チーズタッカルビ コンソメスープ		むぎ 麦ごはん・ふりかけ サバのカレー竜田揚げ 豆腐のみそ汁		こがた 小型パン・いちごジャム こぎつねうどん こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮 5年社会見学			
<豆腐> 木綿豆腐は豆乳から上澄みを除いて、重しのかで形づくったもの。絹豆腐は豆乳全体を固めたものです。		  		<チーズタッカルビ> タッカルビは韓国料理のひとつで、鶏肉を甘辛いコチュジャンベースのたれで炒めたものです。給食用にアレンジしてみました。		 		 	
15日(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)	
けいろう 敬老の日 	へしこチャーハン まんがんじ 万願寺あまとうと ちくわの炒め煮 わかめスープ	 舞鶴のさかな		バターパン だいず 大豆と高野豆腐の揚げ煮 ABCスープ		むぎ 麦ごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 きりぼしだいこん 切干大根のナムル		パン・ぶどうゼリー しろみさかな 白身魚の香草パン粉焼き やさい 野菜スープ	
<へしこチャーハン> サバのへしこを焼いてから骨をとり、ほぐしてごはん混ぜ込みます。舞鶴でめかに漬けたものを使います。		<大豆と高野豆腐の揚げ煮> 茹でた大豆と高野豆腐を油で揚げて、甘辛いタレとからめます。		<厚揚げ> 厚揚げは、とうふを厚めに切り油で揚げたものです。大豆からつくられています。大豆は主成分がタンパク質なので「畑の肉」といわれています。		<香草> 香草(こうそう)は香りのある草や香りの強い草をいいます。料理に香りをつけたり臭みを取ったりするのに使われる食材です。			
22日(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)	
ごはん まんがんじ ひじきと万願寺あまとうの ピリ辛丼 こまつな 小松菜のみそ汁	しゅうぶん 秋分の日 	ミルクパン とりにく 鶏肉のオレンジソース コーン卵スープ		むぎ 麦ごはん ハヤシライス パインサラダ		パン チリコンカン ウインナーと野菜のスープ			
		<鶏肉のオレンジソース> オレンジマーマレード、しょう油、酒、トマトケチャップをまぜあわせてオレンジソースをつくります。		 		   			
29(月)		30(火)		給食室に持ってくるときは					
ごはん・あじ 味のり ごはんと味つけ海苔 ぶたにく 豚肉の生姜炒め あつあ 厚揚げのみそ汁	キムチとたくあん の まぜごはん ごぼうとれんこん の きんぴら じゃがいもの みそ汁	   							
 		 		あぶない！ トレーにのせてこないで！		飲み残しが ないようにしまし ょう。		残した時は、バケツの外にはみ出さないように捨てま しょう。	
				きれいにたためて いますか？					