

9月こんだてひょう



9月のきゅうしょくもくひょう

「あとかたづけをきちんとしよう」

- ☆牛乳パックはしっかりとたんでいますか？ ☆お皿に食べ物が残っていませんか？
☆同じ種類の食器かごにかたづけましたか？ ☆ゴミは落ちていませんか？

「ごちそうさま」「ありがとう」の気持ちが伝わるようにかたづけられるといいですね！

給食用台ふきん

机をふく台ふきんを毎週金曜日に洗濯します。金曜日には、給食室へ持っていきましょう！

R8舞鶴市立新舞鶴小学校



牛乳は毎日つきます

 8/31 野菜の日 野菜には体の調子を整えるビタミン、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。季節の野菜や、いろいろな色の野菜を食べましょう！	1(火) チキンライス のり豆ポテト 卵スープ ＜じゃがいも＞ のり豆ポテトは、舞鶴産のじゃがいもを使っています。舞鶴市内の畑で、学校給食用に収穫されたものです。	2(水) 味付パン きのこと万願寺甘とうのミートスパゲティ レモンサラダ 舞鶴生まれの万願寺甘とうは、とうがらしの王様。ビタミンAやビタミンCが多く含まれています。	3(木) 麦ごはん・福神漬 夏野菜カレー フルーツパンチ ★クイズ その1★ カレーに入っている夏野菜は？ ①きゅうり ②かぼちゃ ③にんじん	4(金) シュガー揚げパン 切干大根のごま和え かきたま汁 カラッと揚げたパンに、グラニュー糖と砂糖を混ぜたものをまぶします。
	7(月) ごはん 夏野菜マーボー豆腐 春雨サラダ かぼちゃや万願寺甘とうなどの季節の野菜が入ったマーボー豆腐です。ご飯と一緒に食べましょう！	8(火) 五目ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁 大きなちくわに、青のりを混ぜた衣をまぶして油で揚げます。よくかんで食べましょう！	9(水) 国産小麦パン じゃがいものチーズ煮 ミネストローネ じゃがいものチーズ煮は、ベーコンとじゃがいもをコンソメでやわらかく煮てから、チーズを加えて作ります。	10(木) 麦ごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル ホイコウロウは、豚肉と野菜を甘辛い味で炒めた料理です。
11(金) 小型パン きつねうどん 小松菜とじゃこの炒め煮 ★クイズ その2★ きつねうどんには何をのせる？ ①卵 ②天ぷら ③あげ	14日(月) ごはん 豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁 豚肉を油で炒め、しょうが、砂糖、酒、みりん、しょうゆで味付けします。しょうがの風味で食欲が増します。	15(火) こぎつねごはん きんぴらごぼう すまし汁 「きんぴら」は、細切りにした食材を、しょう油や砂糖、みりんなどで甘辛く炒めた料理です。	16(水) バターパン ポテトグラタン コーン卵スープ ★クイズ その3★ グラタンはどこ国の料理？ ①フランス ②アメリカ ③インド	17(木) 麦ごはん・ふりかけ サバの竜田揚げ 豆腐のみそ汁 舞鶴の海でとれたサバにしょうゆ、酒を漬け込み、片栗粉をまぶして油で揚げます。
18(金) パン カレービーンズ コーンサラダ キャベツ、きゅうり、コーンを歯ごたえが残るように加熱し、手作りドレッシングで和えたサラダです。	21日(月) 敬老の日 「はやね・はやおき・あさごはん」で生活リズムをととのえよう！	22日(火) 国民の休日 おはぎは何から作られている？ ①もち米 ②あずき ③小麦粉	23(水) 秋分の日 ★クイズ その4★ おはぎは何から作られている？ ①もち米 ②あずき ③小麦粉	24(木) 麦ごはん イワシの万願寺ソースがけ お月見汁 舞鶴の海でとれたイワシに、みじん切りにした万願寺甘とうを入れた甘酢ソースをかけます。
25(金) パン お月見ゼリー チリコンカン コンソメスープ ＜お月見献立＞ 十五夜は1年で1番きれいな月が見られる日です。給食では、24日に白玉団子入りのお月見汁、25日はゼリーがつきます。	28(月) ごはん ハヤシライス パインサラダ 薄切り牛肉と玉ねぎで作ったハッシュドビーフとライスから、「ハヤシライス」と呼ばれるようになったそうです。	29(火) へしこチャーハン 万願寺甘とうとちくわの炒め物 わかめスープ ＜へしこ(サバのぬか漬)＞ へしこは京都府北部・福井県の郷土料理です。舞鶴でぬか漬にしたへしこを焼いてほぐし、チャーハンにします。	30(水) ミルクパン カマスのチリソースがけ 野菜スープ 舞鶴の海でとれたカマスは白身の魚です。から揚げにしたカマスに、ケチャップやトウバンジャンで作ったチリソースをかけます。	今月の地産地消 ・万願寺甘とう 3年生が学級園で栽培している万願寺甘とうも給食で味わいます。 ・じゃがいも ・サバ ・イワシ ・へしこ ・カマス 「舞鶴のさかな」

9月1日は

防災の日

「防災の日」は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。

地震、台風、豪雨などの自然災害に備えて、防災対策をしておきましょう

★クイズの答えは裏面にあります。