



9月こんだてひょう

R4 舞鶴市立新舞鶴小学校

**9がつきゅうしよくくひょう
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。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。

今月の地産地消

- ・ツバス
- ・へしこ



5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
ごはん ぶりかけ 肉じゃが 小松菜のごま和え	こぎつねごはん シューマイ 豚汁	ミルクパン 夏野菜ミートスパゲッティ パインサラダ	むぎ麦ごはん ハンバーグ お月見汁 十五夜ゼリー	パン 冷凍みかん チリコンカン ウイナーと野菜のスープ
<小松菜のごま和え> 小松菜、キャベツ、えのきだけをしょう油、砂糖、ごまで和えます。	<こぎつねごはん> コーン、刻んだ油揚げ、鶏ひき肉、枝豆、にんじんを甘辛く味付けた具をごはんに入れて混ぜ込みます。		9月10日(土) 満月の夜、この日が十五夜です。 	<はちみつ> ポリフェノールが活性酵素を抑え、がんや老化を予防します。花の種類によって味や香りが変化します。疲労回復に素早く効く天然の甘味料です。
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
ごはん マーボー豆腐 もやしナムル	五目チャーハン 鶏肉のおろしソース 中華風スープ	国産小麦パン カレーミートサンド 米粉マカロニスープ ヨーグルト	むぎ麦ごはん 梅干し ツバスの万願寺ソース 豆腐のみそ汁	小型パン イチゴジャム きざみきつねうどん 小松菜とじゃこの炒め煮
<豆腐> 木綿豆腐は豆乳から上澄みを除いて、重しの力で形づくったもの。絹豆腐は豆乳全体を固めたものです。	<中華風スープ> 豆腐、わかめ、しめじ、白菜、にんじんの入った中華スープです。		舞鶴のさかな さかなは、血液サラサラ効果のEPAと悪玉菌を撃退するDHAをふくんでいます。生活習慣病の予防に効果的です。	
19日(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
敬老の日 	チキンライス じゃがいものチーズ煮 たまご卵スープ	黒糖パン サワラの香草パン粉焼き 野菜スープ	むぎ麦ごはん 豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	秋分の日
		<野菜スープ> キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草の入った野菜スープです。	<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。	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
わかめごはん 豚肉とごぼうのきんぴら じゃがいものみそ汁	へしこチャーハン 万願寺の塩昆布炒め 春雨スープ	味付けパン かぼちゃとコーンのカレーグラタン ミネストローネ	むぎ麦ごはん サバのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮	シュガーあげパン 切干大根のごま和え かきたま汁
	<へしこチャーハン> サバのへしこを焼いてから骨をとり、ほくしてごはんに入れて混ぜ込みます。舞鶴でぬかに漬けたものを使います。		<かぼちゃ> ビタミン類を多く含みます。胃腸を丈夫にし、体力をつける食品です。	



飲み残しがないようにしましょう。

バケツの中に捨てましょう。



きれいにたたためますか？





|

