

9がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校
令和6年8月30日



9月の給食目標 『準備や後片付けをきちんとしよう。』

当番が配りやすいように机は片付いていますか？牛乳パックはしっかりとめていますか？
1人1人が気をつける準備も後片付けもスムーズにできます。もう一度見直してみましょう！



2日(月)	3日(火)	4日(水) 5年生給食なし	5日(木) 5年生給食なし	6日(金)
<p>ハヤシライス 牛乳</p> <p>キャバツのソテー</p> <p>冷凍みかん</p> 	<p>鶏ごぼうご飯 牛乳</p> <p>万願寺甘とうと竹輪の炒め煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> 	<p>味付けパン 牛乳</p> <p>夏野菜のミートグラタン</p> <p>コンソメスープ</p> 	<p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>春雨サラダ</p>	<p>シュガー揚げパン 牛乳</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ウイナーと野菜のスープ</p>
<p>暑い日においしい冷凍みかん。</p> <p>みかんの白いすじには食物せん</p> <p>いが多いので食べてみましょう。</p>	<p>まんがんにあまいま 万願寺甘とうは、今が旬です。3年生が畑で栽培している</p> <p>まんがんにあまいま 万願寺甘とうも入れる予定です。</p>	<p>クイズ1</p> <p>夏野菜ではないのは、次のうちどれでしょう？</p> <p>①トマト ②なす ③だいこん</p>	<p>ピリッと辛くて暑い時でも食欲が出てくるマーボー豆腐、ご飯と一緒に、残さず食べましょう。</p>	<p>シュガー揚げパンは、カラッと揚げたパンに、グラニュー糖と砂糖をまぜたものをまぶします。</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>ご飯 牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>「肉じゃが」は海軍があった舞鶴が発祥と言われています。給食でも人気のこんだてです。</p>	<p>へしこチャーハン 牛乳</p> <p>大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>春雨スープ</p> <p>地場産こんだての日</p> <p>へしこ(サバのぬか漬)</p> <p>焼いてほぐしてチャーハンの具に混ぜて炒めます。</p> 	<p>国産小麦パン 牛乳</p> <p>カレービーンズ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>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。</p>	<p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>ツバスの万願寺ソースがけ</p> <p>すまし汁 ふりかけ</p> <p>ツバスをから揚げしたものに、万願寺甘とうが入ったソースをかけます。</p> 	<p>小型パン いちごジャム</p> <p>きつねうどん</p> <p>ごま和え 牛乳</p> <p>砂糖としょうゆで甘辛く煮た油揚げをうどんのにせて食べます。小さい油揚げを1人1枚のせませす。</p>
16日(月)	17日(火) 十五夜	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>敬老の日</p> 	<p>キムチとたくあんのまぜご飯</p> <p>きんぴらごぼう 牛乳</p> <p>お月見汁 十五夜ゼリー</p> <p>十五夜こんだてです。お月見汁には白玉団子が入っています。夜空に満月は見えるでしょうか？</p>	<p>バターパン 牛乳</p> <p>さわらの香草パン粉焼き</p> <p>コーンスープ</p> <p>さわらに調味料や、パセリ、バジルを混ぜ合わせ、パン粉をのせてオーブンで焼きます。</p>	<p>チキンカレー 牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>福神漬</p> <p>クイズ2</p> <p>舞鶴では何曜日にカレーを食べる取組をしている？</p> <p>①月 ②火 ③水 ④木 ⑤金</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>鶏肉のオレンジソース</p> <p>野菜スープ</p> <p>鶏肉を油で揚げて、マーマレードにケチャップやしょうゆを混ぜて作ったソースをからめます。</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<p>秋分の日の振替休日</p> 	<p>チキンライス 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>たまごスープ</p> <p>じゃがいもにはビタミンCがたくさん含まれています。病気などから体を守るはたらきがあります。</p>	<p>ミルクパン 牛乳</p> <p>ビーフンの五目炒め</p> <p>中華スープ</p> <p>クイズ3</p> <p>ビーフンは何からできていますか？</p> <p>①小麦粉 ②米 ③じゃがいも</p>	<p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>厚揚げとキャバツのホイコウロウ</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>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。</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>かんぴょうサラダ</p> <p>かんぴょうは、ユウガオの実をむいて乾燥させたものです。よくかんで食べましょう。</p>
30日(月)	<p>今月の地場産物</p> <p>万願寺甘とう</p> <p>万願寺甘とうのキャラクター「あまとくん」とうがらしの王様です。</p> <p>へしこ...さばのぬか漬。京都府北部・福井県の郷土料理です。</p>		<p>2学期の給食が始まります。給食前は手洗い・うがいをしっかりしましょう。よくかんで、残さず食べましょう。</p> <p>8/31 野菜の日</p>  <p>野菜を食べよう</p>	
<p>ご飯 味付けのり 牛乳</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>豚汁</p> <p>みそ、しょうゆ、砂糖、酒、生姜を入れた煮汁に脂ののったサバを入れ、煮汁をかけながら煮ます。</p>	<p>9月1日は防災の日</p> <p>「防災の日」は、今から100年ほど前の、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。また、台風が多く発生する季節でもあるため、災害についての意識を高め、対処する心構えを準備するための日です。この機会に、非常食や水の保管などについて確認しましょう。</p> 			

※気象警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

※クイズの答えは裏面にあります。