



8・9月こんだてひょう



舞鶴市立岡田小学校

こんげつ もくひょう ちょうしょく た
今月の目標 朝食をしっかりと食べよう!

ぎゅうにゅう まいにち
※牛乳は毎日つきます

今日の地産地消
《舞鶴の海から》

2日 じゃがいも たまねぎ
4日 じゃがいも たまねぎ
11日 じゃがいも たまねぎ
19日 たまねぎ
26日 たまねぎ

29 (木)	30 (金)
ポークカレー フルーツしらたま ふくじんづけ 	きなこあげパン ごまずあえ かきたまじる
2学期最初の給食は、みんなが大好きなカレーライスです。	揚げパンは、給食室で一つ一つ丁寧に揚げています。

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ごはん さばのみそに かぼちゃのそぼろに 	へしこチャーハン はるまき わかめスープ 	ミルクパン なすとまんがんじのミートグラタン やさいスープ 	ぶたキムチどん みそワタンスープ れいとうみかん 	パン アジフライ そえやさい レタスとトマトのスープ
かぼちゃのそぼろ煮には、玉ねぎ、人参、さつま揚げが入ります。	へしこは、福井県から京都府北部に伝わる魚のぬか漬けのことです。	6月に好評で、お残りゼロだった「なすとまんがんじ万願寺のミートグラタン」です。	デザートに冷凍みかんが付きまます。暑い夏を乗り切ろう!!	舞鶴で水揚げされた新鮮なアジを使用します。
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ごはん あつあげとキャベツのホイコーロー きりぼしだいこんのナムル 	とりめし シンジャモのこうみあげ たまねぎのみそしる 	こくさんこむぎパン カレービーンズ ポパイサラダ 	むぎごはん ウサギがたハンバーグ そえやさい おつきみじる 	こがたパン おやこうどん ごまあえ
きりぼしだいこん切干大根は、生の大根よりも栄養素が豊富です。	シンジャモに、青のりや黒ごまの入った衣をつけて油で香ばしく揚げます。	大豆は「畑の肉」と呼ばれ、肉に負けないくらいタンパク質が豊富です。	9月13日はお月見です。一年の中で一番、月が美しく見える日です。	ごま和えに入っている小松菜は、ビタミンやカルシウムが豊富です。
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
敬老の日 	キムタクごはん ぼうてんのうまに じゃがいものみそしる 	こくとうパン しろみざかなのキャロットやき ミネストローネ 	ちゅうかどん だいずとにぼしのあげに 	セルフドッグ かぼちゃのポターージュ
	キムタクごはんは、長野県の小中学校で出されている人気メニューです。	しろみざかなは、マヨネーズとすりおろした人じん参を混ぜたソースをかけて焼きます。	給食の中華丼には、8種類の具材が入っています。	パンに、ウインナーと野菜炒めをはさんで食べましょう。
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
秋分の日 	こぎつねごはん とりてん すましじる 	あじつけパン ビーフンのごもくいため とうがんのスパイシースープ 	むぎごはん マーボー豆腐 こまつなとじゃこのいために ゼリー 	パン なすとまんがんじのミートスパゲティ コーンサラダ
	こぎつねごはんには、油揚げ、鶏挽肉、コーン、人参、枝豆が入ります。	とうがんは、夏が旬の野菜ですが、冷暗所で保存すれば冬まで貯蔵できます。	デザートのにゃーは、何味かな? お楽しみに!!	みんなに人気のミートスパゲティに、夏野菜のなすと万願寺甘とうが入ります。

30 (月)

わかめごはん
ツバスのまんがんじソースかけ
さつまじる

舞鶴で水揚げされた新鮮なツバスを使用します。

朝ごはんをしっかりと食べると...

①体や脳のエネルギーになる ②体温が上がる ③脳の働きを活発にする ④排便を促す

たくさん食べて
2学期も元気に
過ごそう!!