














8・9がつ こんだてひょう



令和2年8月21日

舞鶴市立中筋小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8月24日	25日	26日	27日	28日
カレーライス フルーツパンチ 福神漬け 	ごもく 五目チャーハン あ 揚げぎょうざ スーミータン スーミータンは中華風のコーンスープです。中国語で「粟米(スーミー)」はとうもろこし、「湯(タン)」はスープを表します。	こくさん こむぎ 国産小麦パン スラッピージョー ウィンナーと野菜のスープ スラッピージョーはアメリカで人気のサンドウィッチです。小さいおかずをパンにはさんで食べましょう。	むぎ 麦ごはん 味付けのり  トビウオの万願寺ソース 舞鶴わかめのスープ 【クイズ①】 トビウオは、海の上を飛ぶことができます。何メートル飛ぶでしょうか? ①5メートル ②30メートル ③100メートル	こがた 小型パン いちごジャム きつねうどん パリパリ和え パリパリ和えは、つぼ漬けときゅうりを和えて作ります。パリパリした食感を楽しみながら食べましょう。
31日	9月1日	2日	3日	4日
ぎょうざどん みそワタンスープ 冷凍みかん  ひんやり冷えたみかんは暑い季節にぴったりです。デザートに食べましょう。	チキンライス ジャーマンポテト 野菜スープ 混ぜご飯は、給食室で具を手作りしてからークラスずつ混ぜて作ります。	あじ 味つけパン なすと万願寺のミートスパゲティ コールスローサラダ 万願寺甘とうのキャラクターを知っていますか? 名前があまとくん。とうがらしの王様です。 	むぎ 麦ごはん  ツバスの甘辛揚げ 小松菜と油揚げのみそ汁 ツバスは、モジャコーツバス→ハマチ→マルゴ→ブリと成長につれて名前が変わる出征魚です。	パン チリコンカン ABCスープ 【クイズ②】 チリコンカンは外国の料理です。どこの国の料理でしょうか? ①アメリカ ②中国 ③韓国
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん ビビンバ たまごスープ きょうとふないさん わぎゅう、つか 京都府内産の和牛を使ったビビンバです。よく味わっていただきましょう。	こぎつねごはん  サバのカレー竜田あげ 沢煮椀 沢煮椀は、ふた肉と野菜のうまみがたっぷりのお汁です。	ミルクパン ボークビーンズ フルーツサラダ フルーツサラダは、キャベツにみかん、パイナップルがたくさん入ったサラダです。	むぎ 麦ごはん  肉じゃが 小松菜の煮びたし 肉じゃがの肉は、関東は豚肉、関西は牛肉を使うことが多いそうです。	きなこあげパン ごま和え すまし汁 人気メニューのきなこあげパンです。きなこは、大豆から作られています。
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん からあげ ゆかり和え じゃがいものみそ汁 からあげはごはんがすすむ人気のおかずです。暑い日が続いていますがしっかりと食べてください。	へしこチャーハン 大豆とさつまいものあげ煮 はるさめスープ へしこは、魚のぬか漬けのことでわかさしほう たんごほんとう 若狭地方、丹後半島の伝統料理です。 	こくさん こむぎ 国産小麦パン カレーミートサンド ミネストローネ ミネストローネの中に星形のマカロニが入っています。米粉でできたマカロニなのでもちもちでおいしいですよ。	むぎ 麦ごはん 中華丼 小松菜とじゃこの炒め煮 小松菜とじゃこは骨と歯を強くするカルシウムの多い食材です。	こがた 小型パン やきそば 切り干し大根のナムル 切り干し大根は、生の大根よりも食物繊維などの栄養がたっぷりで、
21日	22日	23日	24日	25日
		こくとう 黒糖パン ビーフンの五目炒め とうがん 冬瓜のコンソメスープ 冬瓜は夏にとれる野菜です。冬まで保存しておいしく食べられるので、この名前がつけました。	ハヤシライス ほうれん草のソテー 牛肉は、鉄分を多く含んでいます。鉄分が不足すると貧血になりやすいので、しっかりと食べましょう。	パン  アジフライ ソース レタスとトマトのスープ レタスは生で食べることも多い野菜ですが、スープにするとまた違ったおいしさがあります。
28日	29日	30日	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>8・9月の給食目標</p> <p>『当番の仕事を順序よくしよう!』</p> <p>身支度をきちんと整えて、手早く準備をしましょう。</p>  </div>	
ごはん マーボー豆腐 中華サラダ はるさめ つか 春雨を使ったサラダです。ごま油のよい香りがするドレッシングは手作りで作ります。	わかめごはん とりのてりやき 豚汁 とりのてりやきは、下味をつけこんだり肉をオープンで焼いて作ります。	あじ 味つけパン こめ 米粉シチュー ポパイサラダ こめ つか 米粉を使ってルウから手作りしてシチューを作ります。		

※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。

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。

