

# 9がっ こんだてひょう

今月の地場産物は  
アジ・へしこ・ツバス



舞鶴市立中筋小学校  
平成29年8月31日

9月の給食目標

『当番の仕事を順序よくしよう!』

身支度をきちんと整えて、手早く準備をしましょう。

正しい食器の並べ方



10月の運動会に向けて練習が始まります。給食の前には  
手洗いをしっかりしましょう。

目に見える汚れだけでなく、  
目に見えない汚れも落とせる  
ように、石けんでいねいに  
洗いましょう!



1日(金)

きなこあげパン  
ぎゅうにゅう  
ごますあえ  
かきたまじる  
2学期最初の給食は、きなこあげパン  
です。おくちのまわりにいっぱいきなこ  
がつくので注意しましょう!



4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに ふりかけ	キムタクごはん ぎゅうにゅう とりてん すましじる	ミルクパン ぎゅうにゅう ナスとまんがんじのミートグラタン コーンたまごスープ	かぼちゃのキーマカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう アジフライ ソース そえやさい ミネストローネ
大きな釜でコトコト煮込んだサバは、 白いごはんにとぴったりのおかずです。 旬のかぼちゃもたっぷり食べましょう。	キムタクごはんは、キムチとたくあん が入った混ぜご飯です。食感が 楽しいごはんになっています。	7月の給食だよりで紹介した、村尾農園 さんから、万願寺あまとうを届けてもら います。ごはんに合うおかずですよ!	カレーを食べたあとは、サラダで おくちの中もさっぱり!今日は、ゼリ ーもついてきます。	【地場産物の日】アジ 今日の魚は舞鶴でとれたアジです。 野菜と魚をパンにはさんでもおいしいよ!
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ワカメごはん ぎゅうにゅう ツバスのまんがんじソースかけ さつまじる	だいずいりドライカレー ぎゅうにゅう レタスのスープ フルーツヨーグルト	セルフドッグ ぎゅうにゅう コーンこめこスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいりりマーボー こまつなのいために	こがたパン ぎゅうにゅう おやこうどん パリパリあえ イチゴジャム
【地場産物】ツバス ツバスは出世魚でしたね! ツバス ハマチ ワラサ プリ	ドライカレーに大豆がはいっています。 かみ応えアップしているのでよくかみ ましょう!	今日は、国産小麦パンでセルフドッグ を作ります。野菜とウインナーを はさんで食べましょう!	今日のマーボー豆腐は、なすび、玉ね ぎ、万願寺甘とう、人参が入っていま す。夏野菜はどれでしょう?	パリパリあえにはきゅうりとだいこんと つぼづけがはいっています。よくか んでカミカミ運動をしましょう!
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
けいろうの日	へしこチャーハン ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ はるさめスープ	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのこうそうパンこやき やさいのスープ	ちゅうかどん ぎゅうにゅう だいずとさつまいものあげに	パン ぎゅうにゅう カレービーンズ アーモンドあえ
	【地場産物】へしこ へしこは、サバに塩をふってぬか漬け にしたものです。	パセリとバジルのいい香りで食欲 が出ます。サクサクに焼けたパン粉 が香ばしくてさらに食欲アップ!	今日は、ご飯の上にかけてどんぶりに しましょう。揚げ煮には、さつまいもが はいっています。	金曜日はカレーの日! 金曜日はカレーの日!コロコロした まめやさいはい豆や野菜が入っています。パンとの 相性がよいです。
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが まんがんじとちくわのいために	ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう にまめ じゃがいものみそしる	あじつけパン ぎゅうにゅう ピーファンのごもくいため とうがんのスパイススープ	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのつくね ゆかりあえ こまつなのみそしる	パン ぎゅうにゅう ごまトンカツ そえやさい ソース ちゅうかスープ
ジャガイモをたくさん入れ、煮込んだ にくじゃがは、ホクホクで甘い 仕上がりになっています。	混ぜごはんは、牛肉、ごぼう、三度豆 をまぜたごはんです。ごぼうの香りが 食欲をそそります。	とうがん、なつ、しゆん、やさい、なまえ 冬瓜は夏が旬の野菜です。名前に 「冬」という字が入っているのは、 冬まで置いておけるからだそうです。	こまつなは不足しがちな鉄分とカルシ ウムがたっぷりはいっています。残さず 食べましょう!	トンカツは豚肉です。豚肉はビタミンB1 が豊富で夏バテに効果があり、疲れ もとれるとても良い食材です。

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。