



9がつこんだてカレンダー

《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立三笠小学校

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
<p>べいはん 米飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレーライス フルーツパンチ ふくしんづけ 福神漬け</p>	<p>ごもくごはん 五目ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくの照り焼き 鶏肉の照り焼き すまし汁</p>	<p>あじつけぱん 味付パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトグラタン コンソメスープ</p>	<p>むぎごはん 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくのしょうがいため 豚肉のしょうが炒め あつあげのみそ汁 厚揚げのみそ汁</p>	<p>しゅがーあげぱん シュガー揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 きりぼしだいごんのごまあえ 切干大根のごまあえ かきたま汁 かきたま汁</p>
<p>2学期給食開始日です 2学期がスタートしました！ 運動会、持久走大会など行事がたくさんあります。まだまだ暑いですが3食しっかり食べて2学期もがんばりましょう！</p>	<p><五目ごはん> 関東では五目ごはん、関西では炊き込みごはんと呼ばれることが多いです。ごぼう、鶏肉、しいたけ、にんじん、油揚げの5つの具材が入っています。</p>	<p><ポテトグラタン> じゃがいもをたっぷり入れ、豆乳ソースをかけて、オープンでこげ目を付けたグラタンです。</p>	<p><豚肉のしょうが炒め> しょうがを入れると豚肉が柔らかくなり相性もばっちり！ 暑い夏でもごはんがすすみます。</p>	<p><シュガー揚げパン> 人気の揚げパンです。今回はシュガー揚げパンです。グラニュー糖と上白糖の2種類の砂糖をまぶします。</p>
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
<p>べいはん 米飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきとまんがんにあまとうのびりからどん ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼 こまつなのみそ汁 小松菜のみそ汁</p>	<p>チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 のりまぜぼてと のり豆ポテト たまごスープ 卵スープ</p>	<p>こくさんこむぎぱん 国産小麦パン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン ういんなーとやさいのスーぷ ウイナーと野菜のスープ</p>	<p>むぎごはん 麦ごはん ふいかけ ぎゅうにゅう 牛乳 さばのかれーたつたあげ サバのカレー竜田揚げ とうふのみそ汁 豆腐のみそ汁</p>	<p>こがなぱん 小型パン ぎゅうにゅう 牛乳 きつねうどん こまつなとじゃこのいため 小松菜とじゃこの炒め煮</p>
<p><ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼> ひじきと万願寺甘とうにトウバンジャンでちょっぴり辛さのアクセントを加えました。ごはんのにせて食べましょう。</p>	<p><チキンライス> チキンライスはおもにアジアの国で多く食べられています。ほかの国のチキンライスは、香辛料や鶏肉の出汁で炊いたものが多いですが、日本のチキンライスは鶏肉とケチャップを混ぜたものが一般的なようです。</p>	<p><チリコンカン> メキシコ風のアメリカ料理で、挽き肉や豆、トマト、スパイスを煮込んだ豆料理です。</p>	<p><カレー竜田揚げ> サバのカレー竜田揚げ（たつたあげ）は、サバに醤油やカレー粉で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた料理です。</p>	<p><きつねうどん> きつねうどんは甘辛く炊いた油揚げをうどんの上にのせた大阪の郷土料理です。</p>
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
<p>けいろうのひ 敬老の日 は や さ い ご ま</p>	<p>へしこチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 まんがんにあまとうとちくわのいためもの 万願寺甘とうとちくわの炒め物 わかめスープ</p>	<p>バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいももちーず じゃがいものチーズ煮 ミネストローネ</p>	<p>むぎごはん 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちやいりまーぼー豆腐 かぼちや入りマーボ豆腐 はるさめさらだ 春雨サラダ</p>	<p>まかくぼん 規格パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの香草パン粉焼き さわらの香草パン粉焼き やさいスープ 野菜スープ</p>
<p><地場産物の日>へしこ 若狭地域や越前海岸沿岸の伝統料理です。今では家庭で作ることは少なくなったものの、特産品や土産物として親しまれています。</p>	<p><ミネストローネ> たっぷりの野菜とトマトが入ったイタリアのスープです。バターパンと合わせてどうぞ。</p>	<p><マーボ豆腐と春雨> 濃厚なかぼちや入りのマーボ豆腐とさっぱりした春雨サラダの組み合わせを楽しみましょう。</p>	<p><さわらの香草パン粉焼き> さわらに、香りゆたかなバジルやパセリの香草とマヨネーズをからめ、バターで炒めたパン粉をのせオープンで焼きます。</p>	
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
<p>べいはん 米飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス パインサラダ</p>	<p>しゅうぶん 秋分の日 とりにくのおれんじそーす 鶏肉のオレンジソース こーんたまごそーぶ コーン卵スープ</p>	<p>ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのおれんじそーす 鶏肉のオレンジソース こーんたまごそーぶ コーン卵スープ</p>	<p>むぎごはん 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きゃべつとあつあげのほいこうろう キャベツと厚揚げの回鍋肉 きりぼしだいごんのなむる 切干大根のナムル</p>	<p>まかくぼん 規格パン ぎゅうにゅう 牛乳 カレービーンズ コーンサラダ</p>
<p><ハヤシライス> 薄切りの肉と玉ねぎをトマトソースやデミグラスソースで煮込んだものをご飯の上にかけての料理です。</p>	<p><鶏肉のオレンジソース> オレンジソースはマーマレード、しょうゆ、料理酒、ケチャップで作ります。鶏肉にかたく粉をつけて揚げ、熱いうちにソースにくぐらせて仕上げます。</p>	<p><ホイコーロー> 豚肉のほかにキャベツ、にんじん、チンゲンサイ、玉ねぎが入っていて、野菜がたっぷり食べられるメニューです。</p>	<p><カレービーンズ> ビーンズは、豆を意味する言葉です。大豆を食べやすくするため、前の日から水につけ、当日茹でて野菜や肉と一緒にやわらかく煮込み、カレー味に仕上げられています。</p>	
29 (月)	30 (火)	<p>9がつのきゅうしょくもくひょう ～食事と生活リズムを考えよう～</p> <p>夏休みが終わり、生活リズムは乱れていませんか？ 朝食はきちんと食べていますか？ 朝食を食べることで1日のスタートを気持ちよく切ることができます。 脳は「ブドウ糖」という栄養素をエネルギー源として使っています。 朝起きてボーっとするときはこの「ブドウ糖」が寝ている間に使われて、足りなくなってしまうためです。 朝食を食べないと、からだは動いても頭はボンヤリ・・・ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。</p>		<p>今月の地場産物 (舞鶴でとれた野菜や魚など)</p> <p>万願寺甘とう (8日)</p> <p>さば (11日)</p> <p>へしこ・万願寺甘とう (16日)</p>
<p>べいはん 米飯 ぎゅうにゅう 牛乳 にくじゃが 肉じゃが ごまあえ ごまあえ</p>	<p>きむちとたくあんの混ぜごはん きむちとたくあんの混ぜごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きんぴらごぼう きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 じゃがいものみそ汁</p>	<p><肉じゃが> 肉じゃがは舞鶴うまれなのか？広島や呉市うまれなのか？生まれがどちらであっても、肉じゃがは給食にもよく登場する日本の家庭料理です。</p>	<p><きんぴらごぼう> きんぴらごぼうの「きんぴら」って何？金太郎さんの息子「金平（かねひら）」さんの強さが、由来しているという説があります。</p>	