



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

<p>2 (月) </p> <p>ごはん にくじゃが こまつなとじゃこの いために</p>	<p>3 (火) </p> <p>ごもくごはん ちくわのいそべあげ とんじる</p>	<p>4 (水) </p> <p>あじつけパン ポトフ やさいチップス</p>	<p>5 (木) </p> <p>むぎごはん さばのみそに おつきみじる</p>	<p>6 (金) </p> <p>シュガーあげパン フレンチサラダ ウインナーとやさいの スープ</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>〈野菜チップス〉 さつまいも、れんこんを薄くスライスし素揚げします。塩のみで味付けしています。噛めば噛むほど野菜の甘みを感じられます。</p>	<p>今年の十五夜は9月17日！ 十五夜にお月見団子を飾るようになったのは、収穫に感謝する意味が込められているそうです。</p>	<p>給食のサラダは全て給食室で手作りしたドレッシングを使用しています。フレンチサラダは酢を効かせているので夏の暑い時期でもさっぱりと食べられます。</p>
<p>9 (月) </p> <p>ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ</p>	<p>10 (火) </p> <p>へしこチャーハン だいずとにぼしの あげに わかめスープ </p>	<p>11 (水) </p> <p>こくさんこむぎパン じゃがいものチーズに ミネストローネ</p>	<p>12 (木) </p> <p>ポークカレーライス フルーツパンチ ふくしんづけ</p>	<p>13 (金) </p> <p>こがたパン きつねうどん ごまあえ</p>
<p>〈春雨サラダ〉 きゅうり、キャベツ、にんじんが入っている彩りがきれいなサラダです。</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>〈じゃがいものチーズ煮〉 ふかしたジャガイモの中にチーズとコンソメを入れて味付けします。人気のある給食メニューのひとつです。</p>	<p>〈フルーツパンチ〉 フルーツパンチは仕上げにサイダーを使用してシロップを作ります。暑い時期にぴったりなデザートです。</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のせた大阪の郷土料理です</p>
<p>16 (月)</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p> 	<p>17 (火) </p> <p>キムチとたくあんの ませごはん ぶたにくとごぼうの きんぴら とうふのみそしる</p> <p>〈豚肉とごぼうのきんぴら〉 ごぼうのほかになんこも入っていて、しゃきしゃきとした食感が楽しいおかずです。よく噛んで食べてみましょう。</p>	<p>18 (水) </p> <p>バターパン なつやさいの ミートグラタン コンソメスープ</p> <p>〈夏野菜のミートグラタン〉 舞鶴の特産品である「万願寺甘とう」を使用します。児童たちが栽培している万願寺甘とうも立派に実っています♪たくさん収穫できたら給食にも使用する予定です。</p>	<p>19 (木) </p> <p>むぎごはん キャベツとあつあげの ホイコーロー きりぼしだいこんの ナムル</p> <p>〈ホイコーロー〉 豚肉のほかキャベツ、にんじん、チンゲンサイ、玉ねぎが入っており野菜がたっぷり食べられるメニューです。</p>	<p>20 (金) </p> <p>きかくパン クリームスパゲティ のりまめポテト</p> <p>〈クリームスパゲティ〉 給食のクリームスパゲティやシチューはホワイトルウを給食室で手作りしています。</p>
<p>23 (月)</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>24 (火) </p> <p>チキンライス かんぴょうサラダ かきたまじる</p> <p>〈かんぴょうサラダ〉 かんぴょうにはお腹の調子をよくしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。煮物やちらし寿司に使われることが多いですが、給食ではサラダでいただきます。</p>	<p>25 (水) </p> <p>ミルクパン とりにくの オレンジソース やさいスープ</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。鶏肉にかたくり粉をつけて揚げ、熱いうちにソースにくぐらせて仕上げます。</p>	<p>26 (木) </p> <p>ハヤシライス パインサラダ</p> <p>〈ハヤシライス〉 薄切りの牛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料理です。</p>	<p>27 (金) </p> <p>きかくパン ビーフのごもくいだめ ちゅうかふうスープ</p> <p>〈ビーフ〉 ビーフはお米から作られた麺です。私たちが食べているお米とは違い、粘り気が少ない「インディカ米」というお米を使用して作られています。</p>
<p>30 (月) </p> <p>わかめごはん ツバスのまんがんじ ソースがけ  すましじる</p> <p>〈ツバスの万願寺ソースがけ〉 細かく切った万願寺甘とう、にんにく、しょうがを甘辛く味付けし、カラッと揚げたツバスにかけていただきます。</p>	<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>へしこ (10日) ツバス (30日)</p>