












































8月,9月こんだてひょう

R3 舞鶴市立新舞鶴小学校

30(月)  ごはん なつやさいまーぼー 夏野菜麻婆 ちゅうか 中華サラダ <夏野菜マーボー> マーボー豆腐に夏野菜の万願寺あまとうやかぼちゃが入っています。	31(火)  チキンライス じゃがいものチーズ煮 やさい 野菜スープ リクエスト献立 じゃがいものチーズ煮	1(水)  あじっ 味付けパン なつやさい 夏野菜ナポリタン コーンサラダ  	2(木)  ぶた 豚キムチ丼(麦ごはん) みそワタンスープ れいとう 冷凍みかん  リクエスト献立 みそワタンスープ 冷凍みかん	3(金)  シュガーあげパン きりぼしだいこん 切干大根のごま和え かきたま汁 リクエスト献立 シュガー揚げパン
6(月)  わかめごはん サゴシの まんがんじソースかけ さつま汁 舞鶴のさかな さかなには、血液サラサラ効果のEPAと悪玉菌を撃退するDHAをふくんでいます。生活習慣病の予防に効果的です。	7(火)  ごもくごはん 五目御飯 とり 鶏のてりやき すまし汁 <五目御飯> 鶏肉、干しいたけ、ごぼう、にんじん、油揚げの具が入った混ぜご飯です。	8(水)  こくさんこむぎ 国産小麦パン カレーミートサンド レタスとトマトのスープ トマト 栽培方法や品種によって異なりますが、トマト1個で1日に必要なビタミンCの約半分がとれます。	9(木)  むぎ 麦ごはん ハヤシライス ほうれん草のソテー ほうれん草 ほうれん草に多い鉄分は、ベーコンなど少量の動物性たんぱく質といっしょにとると、吸収率がアップします。	10(金)  こがな 小型パン きざみきつねうどん こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮  
13(月)  ごはん ぶたにく 豚肉とごぼうのきんぴら あつあ 厚揚げのみそ汁	14(火)  へしこチャーハン だいず 大豆と煮干しの揚げ煮 はるさめ 春雨スープ <へしこチャーハン> サバのへしこを焼いてから骨をとり、ほくしてごはんに入れて混ぜ込みます。舞鶴でぬかに漬けたものを使います。	15(水)  ミルクパン スズキのフライ  ミネストローネ  	16(木)  むぎ 麦ごはん・ふりかけ ブリの竜田揚げ なつたあ お月見汁 	17(金)  パン ホットドックハンバーグ とうがん 冬瓜のコンソメスープ 漢字で冬瓜はふゆのうりと書きますが、夏に収穫されるウリ科の夏野菜です。冬まで貯蔵することができるため、冬瓜とよばれます。
20日(月) けいろ 敬老の日 	21(火)  チキンカレー(ごはん) フルーツパンチ むくじん 福神漬 リクエスト献立 カレー フルーツパンチ	22(水)  こくとう 黒糖パン ポークビーンズ かんぴょうサラダ  	23(木) しゅうぶん 秋分の白 	24(金)  パン・りんごジャム かぼちゃのグラタン わかめスープ   
27(月)  ごはん とりじゃが  こまつな 小松菜のごま和え <とりじゃが> 肉じゃがを鶏肉でつくります。 	28(火)  ぎゅうにく 牛肉とごぼうの混ぜご飯 こんぶ 昆布豆 こまつな 小松菜のみそ汁 リクエスト献立 牛肉とごぼうの混ぜご飯	29(水)  あじっ 味付けパン ビーフンの五目炒め じゃがいもの スパイシースープ <じゃがいものスパイシースープ> スープの味付けに、カレー粉を使っています。暑い時にはカレーの香りが食欲をそそります。	30(木)  むぎ 麦ごはん チキンカツ みだくさんのみそ汁 <みだくさんのみそ汁> 油揚げ、じゃがいも、小松菜、たまねぎ、にんじん、とうふの具が入ったみそ汁です。	今月の地産地消 ・サゴシ ・へしこ ・スズキ ・ブリ  舞鶴のさかな

リクエスト献立
 6月に全校リクエストアンケートをとりました。みんなが食べることのできる献立を考えて、リクエストしています。リクエストをすることで食事と健康の関わりに興味をもち、残さず食べることができるようになってほしいと思います。

**9がつきゅうしよくもくひょう
あとしまつをきちんとしよう!**

|

