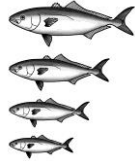


8月 9月こんだてひょう



リクエスト献立 舞鶴市立新舞鶴小学校

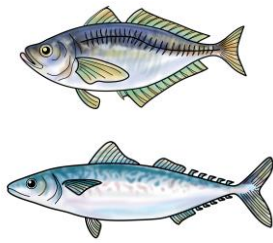
9がつきゅうしょくもくひょう
あとしまつをきちんとしよう!



今月の地産地消

- ・アジ
- ・ツバス
- ・へしこ

舞鶴のさかな



<p>28(水) </p> <p>あじつけパン かぼちゃとまんがんじのミートグラタン やさいスープ</p> <p>今日から給食がスタート 9月には運動会があります。給食を残さず食べて2学期を元気に過ごしましょう。</p>		<p>29(木) </p> <p>ポークカレーライス フルーツパンチ ふくじんづけ</p> <p>4年3組リクエスト 食欲がないときでもおいしく食べられます。</p>		<p>30(金) </p> <p>セルフドック (ウインナー キャベツいため) かぼちゃのポターージュ</p> <p><かぼちゃのポターージュ> 裏ごしかぼちゃに豆乳と米粉を加えてポターージュをつくりま。</p>					
<p>2(月) </p> <p>わかめごはん ツバスのまんがんじソース さつまじる</p> <p>5年4組リクエスト、わかめごはん、さつま汁、フルーツパンチでした。わかめごはんは他に、2年1組、4年1組、5年3組、6年1組からリクエストがありました。</p>		<p>3(火) </p> <p>とりめし ししゃものこうみあげ たまねぎのみそしる</p> <p><ししゃものこうみあげ> 骨ごと全部食べられるししゃもは、カルシウムをたくさんとることができます。よくかんで残さず食べましょう。</p>		<p>4(水) </p> <p>ミルクパン ビーフのごもくいため とうがんのスパイシースープ</p> <p>冬瓜(ふゆのうり)と書きますが、夏の野菜です。水分量が多くビタミンCとカリウムを含みます。夏バテ対策に良い食材です。</p>		<p>5(木) </p> <p>むぎごはん にくじゃが まんがんじあまとうのいために</p> <p><肉じゃが> 舞鶴が発祥の地肉じゃがです。全国的におふくろの味として親しまれています。</p>		<p>6(金) </p> <p>パン なすとまんがんじのスパゲティ パインサラダ</p>	
<p>9(月) </p> <p>ごはん サバのみそに かぼちゃのそぼろに</p> <p>6年1組リクエスト、わかめごはん、サバのみそ煮、ABCスープでした。</p>		<p>10(火) </p> <p>こぎつねごはん とりてん すましじる</p> <p><とりてん> とりの胸肉をてんぷらにしています。とりにくの胸肉やささみは脂肪が少なく良質なたんぱく質をとることができます。</p>		<p>11(水) </p> <p>こくさんこむぎパン しろみざかなのキャロットやき ミネストローネ</p> <p><白身魚のキャロット焼き> マヨネーズにすりおろしたにんじん、ごまを混ぜ合わせ白身魚にのせて、オーブンで焼きます。</p>		<p>12(木) </p> <p>むぎごはん なつやさいマーボー こまつなのじゃこいため</p> <p><夏野菜マーボ> かぼちゃと万願寺あまとうの入ったマーボ豆腐です。</p>		<p>13(金) </p> <p>こがたパン おやこうどん ごまあえ</p> <p><親子うどん> テレビ番組で、「親子丼の親子はなに？」というのがありますね。「親子うどんの親子」、さてなにかな？</p>	
<p>16(月)</p> <p>敬老の日</p>		<p>17(火) </p> <p>チキンライス じゃがいものチーズに たまごスープ</p> <p>じゃがいものチーズ煮と卵スープのリクエストは、ひまわり学級と2年1組でした。3年3組4年1組もじゃがいものチーズ煮にリクエストでした。</p>		<p>18(水) </p> <p>こくとうパン カレービーンズ ポパイサラダ</p> <p><ポパイサラダ> ほうれん草を食べると元気になる「ポパイ」という名前の主人公がいるマンガがありました。ほうれん草たっぷりのサラダです。</p>		<p>19(木) </p> <p>きりぼしだいこんのスタミナどん わかめスープ れいとうみかん</p> <p><切り干し大根のスタミナ丼> 牛肉、にんにく、切り干し大根、にんじん、ごぼうなど、栄養たっぷりです。運動会まであと少し、元気で過ごせるように、残さず食べよう。</p>		<p>20(金) </p> <p>パン アジフライ そえやさい レタスとトマトのスープ</p> <p>夏の旬の真っ赤なトマト、赤色の色素はリコピンです。免疫力を強化し、がんの予防に効くといわれています。</p>	
<p>22日(日) 運動会</p>		<p>25(水) </p> <p>あじつけパン クリームシチュー フルーツサラダ</p> <p><フルーツサラダ> きゅうりに、パイナップル缶、みかん缶を入れたサラダです。</p>		<p>26(木) </p> <p>へしこチャーハン やきぎょうざ はるさめスープ</p> <p><へしこ> サバのへしこを焼いてから骨をとり、ほぐしてごはん混ぜ込みます。舞鶴でぬかに漬けたものを使います。</p>		<p>27(金) </p> <p>セレクトあげパン ごますあえ かきたまじる</p> <p>セレクト揚げパンは、きな粉が抹茶の揚げパン、揚げないパンのなかから選びます。 抹茶揚げパンのリクエストは、3年3組と6年2組です。</p>		<p>30(月) </p> <p>ごはん あつあげとキャベツのほいこうろう きりぼしだいこんのナムル</p> <p><厚揚げとキャベツの回鍋肉> 回鍋肉は、中国料理です。回鍋とは、鍋を回すことではなく、1度調理した食材を再び鍋に戻して調理することです。</p>	