



9がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

平成29年9月 余内小学校

<p>♪ 2学期の給食が始まります♪</p> <p>忘れ物がないよう、自分で用意しましょう！</p> <p>わすれないでね</p>		<p><9月の予定></p> <p>7日 4年生校外学習 (お弁当)</p> <p>7日 5年生野外活動 (給食あり)</p> <p>8日 5年生野外活動 (給食あり)</p> <p>11日 4年生校外学習 (7日の予備日)</p> <p>21日 5年生社会見学 (お弁当)</p>		
<p>4(月)</p> <p>ごはん サバのみそに だいこんのみそしる</p>	<p>5(火)</p> <p>キムチとたくわんの まぜごはん とりてん すましじる</p>	<p>6(水)</p> <p>ミルクパン ナスとまんがんじの ミートグラタン やさいスープ</p>	<p>7(木)</p> <p>むぎごはん ちゅうかどん だいずとにぼしの あげに</p>	<p>8(金)</p> <p>パン セルフドッグ コーンこめこスープ</p>
<p>2学期、最初の給食です。夏休みの思い出などみんなで話しながら、楽しい時間にしましょう！</p>	<p><キムチとたくわんの混ぜごはん> 新メニューの混ぜごはんです。豚肉とキムチ、つぼ漬け、人参を炒めて、しょうゆで味付けし、ご飯に混ぜます。</p>	<p><ナスと万願寺のミートグラタン> 舞鶴の特産品である万願寺甘とうと旬のナスを使ったケチャップ味のグラタンです。</p>	<p><中華丼> 豚肉、玉ねぎ、たけのこ、白菜など8種類の食材が入って、栄養満点です。ご飯にかけて食べましょう。</p>	<p><セルフドッグ> パンに切れ目が入っているのので、ソーセージと炒めた野菜をはさんで、かぶりつきましよう。</p>
<p>11(月)</p> <p>ごはん ごまトンカツ そえキャベツ・ソース かきたまじる</p>	<p>12(火)</p> <p>だいずいり ドライカレー パインサラダ わかめスープ</p>	<p>13(水)</p> <p>こくさんこむぎパン とりにくのこうそう パンこやき コーンたまごスープ</p>	<p>14(木)</p> <p>むぎごはん ポークカレー フレンチサラダ ふくじんづけ</p>	<p>15(金)</p> <p>こがたパン おやこうどん パリパリあえ リンゴジャム</p>
<p><ごまトンカツ> 豚肉にごまをたくさん入れたパン粉を付け、油で揚げると、ごまの香ばしい香りのするトンカツになります。</p>	<p><パインサラダ> パインと茹でたきゅうり、キャベツをお酢と油で作ったドレッシングで和えます。</p>	<p><鶏肉の香草パン粉焼き> パセリとバジルとマヨネーズを混ぜ合わせて、鶏肉にからめカップに入れてパン粉をかけ、オープンでこんがり焼きます。</p>	<p><ポークカレー> 豚肉を使ったカレーは、体の疲れも取ってくれるし、食欲も沸いてきますね。</p>	<p><パリパリ和え> きゅうりと大根を茹でて、つぼ漬けと酢や砂糖で和えます。パリパリとした食感なので、よく噛んで食べましょう。</p>
<p>18(月) 祝日</p> <p>敬老の日</p>	<p>19(火)</p> <p>へしこチャーハン ちくわのいそべあげ はるさめスープ</p> <p>地場産物の日 舞鶴産のへしこは、オープンで焼いてから丁寧にほぐし、骨を取ってからご飯に混ぜ込みます。</p>	<p>20(水)</p> <p>こくとうパン ビーフンの ごもくいため ちゅうかふうスープ</p> <p><ビーフンの五目炒め> お米のでんぷんで作られているビーフンと豚肉、もやし、チンゲン菜などを炒めて、中華味にします。</p>	<p>21(木)</p> <p>むぎごはん とりにくのつくね こまつなのみそしる あじつけのり</p> <p><鶏肉のつくね> 給食室で手作りするつくねには、ごぼうが入っているので、歯ごたえがあり、おいしいです。</p>	<p>22(金)</p> <p>パン アジフライ そえやさい・ソース ミネストローネ</p> <p>地場産物の日 舞鶴産のアジの開きにパン粉をつけて、フライにします。</p>
<p>25(月)</p> <p>わかめごはん ツバスの あますソースがけ さつまじる</p> <p>地場産物の日 出世魚と呼ばれるツバスは大きくなるにつれ、ハマチ→マルゴブリと名前が変わっていきます。</p>	<p>26(火)</p> <p>ぎゅうにくとごぼう のまぜごはん にまめ じゃがいものみそしる</p> <p><煮豆> 大豆は「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が多く含まれています。人参とこんにゃくと一緒に炊きます。</p>	<p>27(水)</p> <p>あじつけパン しろみざかなの キャロットやき とうがんの スパイシースープ</p> <p><冬瓜のスパイシースープ> 夏野菜の冬瓜ですが、冬まで保存がききます。カレー粉とガーリックパウダーで味付けして、スパイシーなスープにします。</p>	<p>28(木)</p> <p>むぎごはん ぶたにくじゃが まんがんじあまとうの しおこんぶいため</p> <p><豚肉じゃが> いつもは、牛肉で作る肉じゃがを豚肉で作ってみます。牛肉と豚肉、どちらがおいしいでしょうか？</p>	<p>29(金)</p> <p>パン カレービーンズ ごまあえ ぶどうゼリー</p> <p><カレービーンズ> 栄養たっぷりの大豆をじゃがいもや人参と一緒にカレー粉で煮込みます。パンと一緒に食べましょう。</p>