



9がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

平成30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>帽子・マスク はし・コップ 歯ブラシ</p>	<p><9月の予定></p> <p>11日(火) 敬老参観日</p> <p>13日(木) 4年生校外学習(お弁当)</p> <p>18日(火) 4年生校外学習予備日</p> <p>21日(金) 5年生社会見学(お弁当)</p> <p>夏休み、3食しっかり食べていましたか？</p>	<p>今月の地場産物</p> <p>20日(木) ツバス</p> <p>25日(火) へしこ</p> <p>26日(水) アジ</p> <p>舞鶴のさかな</p>		
<p>3(月)</p> <p>ごはん サバのみそに かぼちゃのそぼろに やさしいふりかけ</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>4(火)</p> <p>ぎゅうにくとごぼうの ませごはん 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。にんじんとこんにゃくと一緒に炊きます。</p>	<p>5(水)</p> <p>ミルクパン ナスとまんがんに ミートグラタン 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>6(木)</p> <p>むぎごはん ぶたキムチどん みそワタンスープ れいとうみかん</p> <p><豚キムチ丼> 豚肉とキムチの他にキャベツや玉ねぎ・ニラと一緒に炒めて、野菜たっぷりの丼にします。</p>	<p>7(金)</p> <p>パン セルフドッグ かぼちゃのポタージュ</p> <p><セルフドッグ> パンに切れ目が入っているため、ソーセージと炒めた野菜・ケチャップをはさんで、かぶりつきましょう。</p>
<p>10(月)</p> <p>ごはん ぶたにくじゃが まんがんにあまとうの しおこんぶいため ゆかりふりかけ</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>11(火)</p> <p>だいずとひじきの ませごはん とりてん すましじる</p> <p><すまし汁> 削り節でだしを取り、薄口しょうゆとみりんで、味付けします。具には、豆腐とにんじんとほうれん草、しめじが入っています。</p>	<p>12(水)</p> <p>こくさんこむぎパン チリコンカン コンソメスープ</p> <p><チリコンカン> ゆでた大豆と牛挽肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、カレー粉やケチャップなどで味付けした、アメリカ料理です。</p>	<p>13(木)</p> <p>むぎごはん なつやさしいり マーボー豆腐 こまつなの じゃこいため</p> <p><夏野菜入りマーボー豆腐> 玉ねぎやにんじんの他に、夏野菜のナスと万願寺甘とうを細かく切って、マーボー豆腐の中に入れます。</p>	<p>14(金)</p> <p>こがたパン やきそば フルーツサラダ ヨーグルト</p> <p><焼きそば> 野菜たっぷりの焼きそばはそのまま食べても、パンにはさんで食べてもおいしいですね！</p>
<p>17(月) 祝日</p> <p>敬老の日</p>	<p>18(火)</p> <p>ドライカレー じゃがいものチーズに コンスープ</p> <p><ドライカレー> 合挽肉とソーセージ、玉ねぎにんじんを炒め、カレー粉と塩砂糖・コンソメで味付けし、ご飯に混ぜ込みます。</p>	<p>19(水)</p> <p>こくとうパン ビーフンの ごもくいため わかめスープ</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を豚肉、もやし、チンゲン菜などと炒めて、中華スープの素で味付けします。</p>	<p>20(木)</p> <p>わかめごはん ツバスの まんがんにソースがけ 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>21(金)</p> <p>パン タンドリーチキン ミネストローネ イチゴジャム</p> <p><タンドリーチキン> 鶏肉をしょうゆ、塩、ヨーグルト、カレー粉、すりおろし玉ねぎ、パプリカパウダー、レモン汁で漬け込み、オーブンで焼きます。</p>
<p>24(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>25(火)</p> <p>へしこチャーハン ぼうてんのうまに はるさめスープ</p> <p>地場産物の日 舞鶴産のへしこは、オーブンで焼いてから丁寧にほぐし、骨を取ってからの具と一緒にご飯に混ぜ込みます。</p>	<p>26(水)</p> <p>あじつけパン アジフライ・ソース そえキャベツ レタスのスープ</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>27(木)</p> <p>むぎごはん カレーライス パインサラダ ぶくじんづけ</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。さっぱりしたサラダです。</p>	<p>28(金)</p> <p>きなこあげパン ごますあえ かきたまじる</p> <p><きな粉揚げパン> 給食室の大きな釜に油を入れ、パンを一つ一つ揚げていきます。きな粉と砂糖、塩を混ぜたものを揚げたパンにまぶします。</p>

* 警報発表による給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。