



令和元年度 2がつきゅうしよくこんだて

舞鶴市立余内小学校

3日(月)  	4日(火)  	5日(水)  	6日(木)  	7日(金)  
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのみそに ・こんさいじる ・ふくまめ  	<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねごはん ・かぼちゃのそぼろに ・だいこんのみそしる <p>かぼちゃのそぼろ煮…かぼちゃとじゃが芋を一口大に切って、玉ねぎやにんじんととりひき肉をいっしょに煮込みます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・チリコンカン ・はくさいのとうにゅうスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・むぎごはん ・マーボー豆腐 ・きりぼしだいこんのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこあげパン ・フレンチサラダ ・かきたまじる
10日(月)  	11日(火) 祝日	12日(水)  	13日(木)  	14日(金)  
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・にくじゃが ・しおこんぶあえ <p>塩こんぶあえ…きゅうり、キャベツ、もやしを甘酢と塩こんぶで味付けた和えものです。アクセントに白ごまをふりかけます。</p>	<p>建国記念の日</p> <p>給食室で牛乳、ココア、砂糖、小麦粉、バターを鍋でこごと火にかけて作ります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・こくさんこむぎパン ・サワラのアップルソースがけ  ・やさいスープ ・てづくりチョコクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・きりぼしだいこんのスタミナどん ・はるさめスープ <p>切り干し大根のスタミナ丼…牛肉と野菜と切り干し大根をごま油とにんにくでいため、甘がらく味つけしました。ご飯がすすみます</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・こがたパン ・あんかけうどん ・ごまあえ ・リンゴジャム
17日(月)  	18日(火)  	19日(水)  	20日(木)  	21日(金)  
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・おから ・にくだんごスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・キムチとたくわんのまぜごはん ・とりにくのてりやき ・とうふとワカメのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・こくとうパン ・しろみざかなのプロバンスふう  ・コーンポタージュ <p>白身魚のプロバンス風…トマト、玉ねぎ、にんにくでソースを作り、揚げた魚にかけます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・イワシのたつたあげ ・さつまじる  <p>イワシの竜田揚げ…舞鶴産のイワシを酒としょう油で下味をつけ、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートサンド ・マカロニスープ <p>ミートサンド…玉ねぎ、にんじん、合いびき肉をソースやケチャップ、赤ワインで味付けし、パンにはさんでいただきます。</p>
23日(日)  	25日(火)	26日(水)  	27日(木)  	28日(金)  
<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれんそうのキーマカレー ・フルーツパンチ ・ふくじんづけ <p>(6年生を送る会)</p>	<p>振替休業日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・あじつけパン ・チキンチャップ ・もやしソテー ・はくさいのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・むぎごはん ・すきやきふうに ・あますあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・ポパイサラダ ・ポークビーンズ <p>ぶた肉と大豆、野菜をトマトソースでコトコト煮込んだ具だくさんの豆料理です。</p>

注) 警報発表によって給食が中止になると、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



(今月の舞鶴のさかな)

- ・12日(水) サワラ
- ・20日(木) イワシ



「いただきます。まいづるのお魚」の取組

学校給食では、価格的に利用が難しい旬の高級魚を水産課の協力のもと、子どもたちに味わってもらいます。舞鶴の水産物や漁業に関心を持ち、地元の魚をたくさん食べよう、という取組です。今の時期のサワラは、脂がたっぷりのっていて身がやわらかく、味が淡泊です。揚げたサワラにアップルソースをかけた料理が12日の給食で出ます。お楽しみに。

