



4がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立倉梯小学校



ご入学、ご進級おめでとうございます



こころもからだも元気でたくましい子になるように、なんでもしっかりたべましょう。



給食では、たくさんの食材が登場します。きっと初めて食べる食材もあるかもしれません。食材だけではなく、たくさんの献立も登場します。そんな出会いも楽しんでほしいと思っています。

当番になった人は、衛生に気をつけて給食当番をしましょう。白衣、マスクをつけ、食事の前後は手洗いをしっかりしましょう！

＜地場産物＞



牛乳は毎日つきます



わすれないでね



小学校では、舞鶴や京都府で作られた野菜や水揚げされたお魚を使用します。

今月のお魚は、サバです。



月曜日 パン(ジャムやおかずをはさんだりします)
火曜日 ごはん(舞鶴産こしひかりです)
水曜日 加工パン(黒糖パンやミルクパンなど)
木曜日 味付けごはん(具をまぜこみます)
金曜日 麦ごはん

10(木)



チキンライス

じゃがいものチーズ煮

たまご
卵スープ

今日から給食が始まります。今日は人気のじゃがいものチーズ煮と卵スープが登場します。

11(金)



むぎ
麦ごはん

にく
肉じゃが

こまつな
小松菜のごまあえ

給食の肉じゃがはじゃがいもをたくさん使います。今日は30キロのじゃがいもを使用します。

14(月)



ツナサンド

ちんげんさい
青梗菜のクリームスープ

いちご

1年生のみなさんの初めての給食は、ツナサンドです。パンにツナをつけて食べましょう。また、パンは一口大にちぎって食べましょう。

15(火)



ごはん

マーボー豆腐

だいず にぼし あに
大豆と煮干しの揚げ煮

大豆と煮干しの揚げ煮は、カルシウムが多いおかずです。甘辛く味付けしてありカミカミ献立となっています。よくかんで食べましょう。

16(水)



あじつけ
味付パン

ミートスパグティ

パインサラダ

パインサラダはパイナップルが入った甘酸っぱいサラダです。小学校ならではのサラダで人気のメニューです。

17(木)



ウインナーピラフ

のり豆ポテト

スーミータン

スーミータンは中華料理で卵が入ったコーンスープです。

18(金)



カレーライス

フルーツヨーグルト

ふくじんづ
福神漬

「金曜日はカレーの日」のプロジェクトに小学校は参加しています。カレーライスは月に1回給食で登場します。季節に合わせて野菜を変えたりしています。

22(火)



ごはん 添え野菜

てつく
手作りハンバーグ

じゃがいものみそ汁

ハンバーグには、豆腐とおか راを一緒に入れ、作ります。ヘルシーになりカルシウム量もアップします。

23(水)



こくさんこむぎ
国産小麦パン

カレービーンズ

コーンサラダ

ビーンズとは豆のことです。大豆にはタンパク質が多くふくまれています。パンによく合うおかずですのでよくかんで食べましょう。

24(木)



ぎゅうにく
牛肉とごぼうのまぜごはん

ちくわの磯辺揚げ

すまし汁

ちくわは何で作られているか知っていますか？正解はお魚で作られています。低カロリー・高たんぱくで食べやすいお魚です。

25(金)



むぎ
麦ごはん ふりかけ

サバのカレー竜田揚げ

たまご
玉ねぎのみそ汁

【地場産物】サバ
舞鶴で水揚げされたサバをカレー風味にいただきます。

26(土)



パン いちごのアイス

ポテトグラタン

はる
春キャベツのスープ

グラタンは給食室での手作りです。1つ1つカップに入れてオーブンで焼きます。

28(月)



パン りんごジャム

親子うどん

かんぴょうサラダ

かんぴょうは、ユウガオという果実をひも状にしたものです。野菜にかくれているので探してみましょう。



21日 振休

29日 昭和の日



30(水)



ミルクパン

クリームシチュー

フルーツサラダ

給食のサラダには果物が入るサラダがあります。今日はパイナップルとみかんが入っています。

きゅうしょくとうばんのふく

はなとくちをおおう

かみのけがおちないようにしっかりぼうしにいれる

つめはみじかくきる
きれいにてをあらう

