

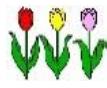
4がつこんだてひょう

《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>

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(具をませこみます)
金曜日 麦ごはん



牛乳は毎日つきます

10(木)



11(金)



チキンライス

じゃがいものチーズ煮

たまご卵スープ

むぎ麦ごはん

にく肉じゃが

こまつな小松菜のごまあえ

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。

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)

15(火)

16(水)

17(木)

18(金)

ツナサンド

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。

ごはん

マーボー豆腐

大豆と煮干しの揚げ煮

味付パン

ミートスパゲティ

パインサラダ

ワインナーピラフ

のり豆ポテト

スミータン

カレーライス

フルーツヨーグルト

福神漬

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。

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力ミカミ献立となっています。

パインサラダはバ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。

スミータンは中華料理で卵が入ったコーンスープです。

「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)

23(水)

24(木)

25(金)

26(土)

ごはん

手作りハンバーグ

じゃがいものみそ汁

国産小麦パン

カレーピーンズ

コーンサラダ

牛丼とごぼうのまぜごはん

ちくわの磯辺揚げ

すまし汁

麦ごはん ふりかけ

サバのカレー竜田揚げ

玉ねぎのみそ汁

パン いちごのアイス

ポテトグラタン

春キャベツのスープ

ハンバーグには、豆腐とおからと一緒に入れ、作ります。ヘルシーになりカルシウム量もアップします。

ビーンズとは豆のことです。大豆にはタンパク質が多く含まれています。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。

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。

【地場産物】 サバ

舞鶴で水揚げされたサバをカレー風味にしていただきます。

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)

21日

30(水)

きゅうしょくとうばんのふく

パン りんごジャム

29日

ミルクパン

親子うどん

ひ

クリームシチュー

かんぴょうサラダ

29日

フルーツサラダ

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、野菜にかくれているので探してみましょう。

給食のサラダには果物があります。今日はパイナップルとみかんが入っています。



はなとくちをおおう

かみのけがおちないよう
にしっかりと
うしにいれる

つめはみじかくきる
きれいにてをあらう