



5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

★5月の給食目標：後片付けをきれいにしよう★

みんなで協力し、食べた後の片づけを意識しよう。

食器やおぼんのあつかいに気を付けよう。食器はていねいにあつかい、大切にしよう。

ごはん粒の食べ残しがないか、パンの袋はごみ袋に入れたかなどのマナーもしっかり守ろう！



舞鶴のお魚をアピールするキャラクター
「うおづるくん」です！
スーパーでお魚を扱うお店にいるよ♪
給食でも舞鶴で水揚げされたお魚の時に登場します★



今月の地場のお魚

★イワシ（16日）

★サゴシ（22日）

1 (木)

キムチチャーハン

春雨サラダ

トックスープ

キムチは辛いですが、学校で使用するときは、調味料で辛さを調整し、食べやすい味付けにしています。



2 日 遠足

3 日 憲法記念日

4 日 みどりの日

5 日 こどもの日

6 日 振替休日



7 (水)

黒糖パン



じゃがいもの

ピザソース焼き

コーンスープ

8 (木)

チキンパエリア

星形ハンバーグ

野菜スープ

子どもの日ゼリー

9 (金)

キーマカレー

野菜チップス

福神漬け

少し遅くなりましたが、今日は子どもの日献立です。可愛い星形のハンバーグにクリームソーダ風のゼリーが登場します。

遠足が延長した場合
9日が遠足になります。



12 (月)

13 (火)

14 (水)

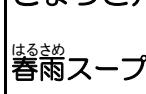
15 (木)

16 (金)

小型パン



ぎょうざ丼



焼きそば



フルーツポンチ

国産小麦パン

カレーミートサンド

ABCスープ

お茶豆

こぎつねごはん

鶏肉のてりやき

じゃがいものみぞ汁

むぎごはん しそあえ

イワシのかば焼き



給食の焼きそばには野菜がたくさん入っています。野菜をしっかりと摂ることで体の調子を調べてくれます。

ぎょうざ丼は、皮で包んであるのではなく皮の中身だけをご飯の上にのせて食べる丼です。

地場産物【舞鶴抹茶】
知らない人が多いですが舞鶴はお茶を作っています。今日は大豆に舞鶴抹茶をまぶしたお茶豆をいただきます。

こぎつねごはんは、コーンときつね（油揚げ）が入ったごはんです。油揚げはきつねの好物だそうです。

地場産物【イワシ】
イワシは5月から10月が旬です。甘辛いソースに漬け込んでかばやきにします。

19 (月)

20 (火)

21 (水)

22 (木)

23 (金)

きな粉揚げパン



ハヤシライス



甘酢あえ

パインサラダ

バターパン

ポークピーンズ

ポパイサラダ

とりめし

サゴシのフライ

実たくさんのみぞ汁

むぎごはん

豚肉とごぼうの

カリン揚げ

みずな水菜のスープ

今年度初めての揚げパンは、きなこ味です。きなこは大豆から出来ているのでタンパク質が豊富です。

ハヤシライスは「はやしさん」が作った料理、ハッシュドビーフがなまっこことからこの名前がついたそうです。

ボハイサラダはほうれん草のサラダです。なぜほうれん草のことをボハイと呼ぶかは分かるかな？答えは放送でお知らせします。

地場産物【サゴシ】
サゴシは大きさによって名前が変わる出世魚です。サワラの小さい大きさをサゴシと呼びます。

カリン揚げは、豚肉をお葉子のかりんとうのように長細く切って甘辛いタレに絡めていただきます。

26 (月)

27 (火)

28 (水)

29 (木)

30 (金)

パン

ごはん

味付パン

ミートスパゲティ

マーボー豆腐

白身魚の香草

コーンサラダ

切干大根のナムル

切り干し大根は、大根を天日干しすることによってカルシウムや食物繊維が増え栄養価が高くなります。

パン粉やき

ミネストローネ

ペッパー ランチ

ポテトサラダ

わかめスープ

むぎごはん

豚肉の生姜炒め

大根のみぞ汁

白身魚はホキという魚を使用します。淡白で食べやすいお魚です。

ペッパー ランチはSNSで流行った焼肉味のご飯です。お家で食べたことがある人も多いのではないかでしょうか？倉梯小学校でも人気のご飯です。

暑くなってくると食欲が落ちる人がいるかもしれませんですが、生姜には食欲を増進してくれたり血流がよくなる効果があります。