



9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

9月の給食目標

「あとかたづけをきちんとしよう！」

☆しょっき、おぼん・ぎゅうにゅうパックはきめられたばしょにきちんととかえそう！

☆ごみは、ふくろにちいさくまとめよう！



夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎日、元気に登校するためには規則正しい生活が大切です。生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方



1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
シュガー揚げパン <small>きりほしだいこみん</small> 切干大根のごまあえ <small>かきたま汁</small>	ごはん <small>マーボー豆腐</small>	あじつけ 味付パン <small>チリコンカン</small>	ごもくごはん <small>鶏肉のてりやき</small>	なつやさい 夏野菜カレー <small>フルーツポンチ</small>
2学期が始まりました。始まりの給食はシュガー揚げパンです。切干大根は保存がきく野菜です。	春雨サラダ <small>はるさめ</small>	ワインナーのスープ	玉ねぎのみぞ汁 <small>たまねぎのみぞ汁</small>	夏野菜カレーにはかぼちゃや万願寺甘とうが入っています。 フルーツポンチはサイダー味とマスカット味のゼリーが入っています。
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
小型パン <small>きつねうどん</small>	わかめごはん <small>鮭の塩焼き</small>	国産小麦パン <small>カレーピーンズ</small>	ヘシコチャーハン <small>万願寺とちくわの炒め煮</small>	むぎ 麦ごはん <small>豚肉の生姜炒め</small>
油揚げをうどんの上に乗せていたたきます。	具たくさんのみぞ汁 <small>小松菜とじゃこの炒め煮</small>	コーンサラダ <small>コーンスープ</small>	わかめスープ <small>卵スープ</small>	生姜には体を温める働きと合わせて新陳代謝を促す働きもあり、殺菌作用の働きもあり、風邪予防や風邪の引き始めにも効果があると言われています。
16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	
敬老の日	ごはん <small>塩肉じゃが</small> <small>ごまあえ</small>	バターパン <small>シイラの香草パン粉焼き</small> <small>野菜スープ</small>	チキンライス <small>のり豆ポテト</small>	ひじきと万願寺の <small>からどんどん</small> ピリ辛丼 <small>小松菜のみぞ汁</small>
夏にしか登場しない肉じゃがです。さっぱりとした味付けで食べやすく作ります。いつもどちらがう肉じゃがをお楽しみに。	香草パン粉焼きの香草はハゼリとバジルを混ぜて使用します。香草の香りとバターの香りが食欲をそそります。今日はシイラを使って作ります。	大豆は、体をつくる赤のたべもの。タンパク質が多く含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。小さな粒に大きな栄養がたっぷりです。	ピリ辛丼には、ひじきと万願寺以外にちりめんじゃこやにんにくなども入っています。栄養満点の具をごはんの上にのせていただきます。	
22 (月)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	
パン <small>クリームスパゲティ</small> <small>フレンチサラダ</small>	秋分の日 <small>ミルクパン</small> <small>鶏肉のオレンジソース</small> <small>コーン卵スープ</small>	チュモッパ風まぜごはん <small>じゃがいものチーズ煮</small> <small>春雨スープ</small>	むぎ 麦ごはん <small>サバのカレー竜田揚げ</small> <small>豆腐のみぞ汁</small>	【地場産物】サバ 衣にカレー粉をまぶしてカラッと揚げます。
スパゲティのクリームは生クリームを使ってソースを作ります。	鶏肉のオレンジソースのソースは、マーマレードを使用します。癖になるおいしいソースです。	チュモッパはツナやたこあんなどの具材を混ぜ込んだ韓国風おにぎりです。今日はおにぎりにはしませんがまたお家でも作ってみてね！		
29 (月)	30 (火)	災害に備えましょう		
パン <small>ポテトグラタン</small> <small>豚肉と野菜のスープ</small>	スタミナ丼 <small>じゃがいものみぞ汁</small>	9月1日は防災の日	9月1日は防災の日です。日本では地震や台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で食料、飲料などの備蓄は充分にあるか確認したり話し合っておいたりすることが大切です。災害時は、野菜や魚の缶詰、レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。給食でも25日の「チュモッパ風まぜごはん」はお家でも簡単に作れるレシピで、おいしいので防災レシピとして紹介します。また、今月は保存がきく「乾物」を多く取り入れました。探してみてね。	チュモッパのレシピは裏面にのせています。 お家でも作ってみてね

※警報などによる給食中止の影響で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。