



# 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

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



<b>1 (月)</b> <p>シュガー揚げパン</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根のごまあえ</p> <p>かきたま汁</p> <p>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。</p>	<b>2 (火)</b> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>春雨サラダ</p> <p>春雨サラダは、さっぱりと食べや すいように酢、砂糖、しょうゆで味 付けしています。また、マーボー豆 腐には、倉梯小学校で育てた青ねぎ が入ります。お楽しみに。</p>	<b>3 (水)</b> <p>味付パン</p> <p>チリコンカン</p> <p>ウインナーのスープ</p> <p>チリコンカンはアメリカ の家庭でよく食べられてい る豆料理です。</p>	<b>4 (木)</b> <p>ごもくごはん</p> <p>鶏肉のてりやき</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>ごもくごはんの中には5 種類の具が入っています。 食べながら探してみましょ う。</p>	<b>5 (金)</b> <p>夏野菜カレー</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>福神漬</p> <p>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。</p>
<b>8 (月)</b> <p>小型パン</p> <p>きつねうどん</p> <p>小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>油揚げをうどんの上に載せて いただきます。</p>	<b>9 (火)</b> <p>わかめごはん</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>貝だくさんのみそ汁</p> <p>鮭には、免疫を高めたり生活 習慣病予防など健康効果のある 栄養がたくさん含まれていたり します。</p>	<b>10 (水)</b> <p>国産小麦パン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>カレービーンズに使用するルウ はカレーの時のルウと違うルウを 使用しています。味わってみて ね。</p>	<b>11 (木)</b> <p>へしこチャーハン</p> <p>万願寺とちくわの炒め煮</p> <p>わかめスープ</p> <p>【地場産物】 へしこ へしことは、サバを塩漬けし、 さらにぬか漬けした伝統的な保存 食品です。</p>	<b>12 (金)</b> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>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。</p>
<div> <div> <b>敬老の日</b> </div> </div>				
	<b>16 (火)</b> <p>ごはん</p> <p>塩肉じゃが</p> <p>ごまあえ</p> <p>夏にしが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。いつもとちがう肉 じゃがをお楽しみに。</p>	<b>17 (水)</b> <p>バターパン</p> <p>シラの香草パン粉焼き</p> <p>野菜スープ</p> <p>香草パン粉焼きの香草はバゼリ とパジルを混ぜて使用します。香 草の香りとバターが食欲が食欲を そそります。今日はシラを使っ て作ります。</p>	<b>18 (木)</b> <p>チキンライス</p> <p>のり豆ポテト</p> <p>卵スープ</p> <p>大豆は、体をつくる赤のたべも のです。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。</p>	<b>19 (金)</b> <p>ひじきと万願寺の ピリ辛丼</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>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。</p>
<b>22 (月)</b> <p>パン</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>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。</p>	<p>秋分の日</p>	<b>24 (水)</b> <p>ミルクパン</p> <p>鶏肉のオレンジソース</p> <p>コーン卵スープ</p> <p>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。</p>	<b>25 (木)</b> <p>チュモツパ風まぜごはん</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>春雨スープ</p> <p>チュモツパはツナやたくあんな 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！</p>	<b>26 (金)</b> <p>麦ごはん ふりかけ</p> <p>サバのカレー竜田揚げ</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>【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。</p>
<b>29 (月)</b> <p>パン</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>豚肉と野菜のスープ</p> <p>ポテトグラタンはゴロゴロとし たじゃがいもとウインナーが入っ た食べ応えのあるグラタンです。</p>	<b>30 (火)</b> <p>スタミナ丼</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>スタミナ丼には保存のきく切干大 根が入っています。切干大根は生 の大根よりも干すことでカルシウムが アップします。</p>	<div> <h2>災害に備えましょう</h2> <p>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。</p> <p>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「チュモツパ風まぜごはん」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。探してみてください。</p> <div> <div> <b>9月1日は 防災の日</b> </div> <div> チュモツ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 </div> </div> </div>		

※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。