



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

<p>2 (月) </p> <p>ココア揚げパン コールスローサラダ コンソメスープ</p> <p>5月の揚げパンはココア味です。甘くてとても人気のパンです。お楽しみに♪</p>	<p>★5月の給食目標：後片付けをきれいにしよう★</p> <p>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に気をつけよう。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残らないか、パンの袋はごみ袋にいられたかなどのマナーもしっかり守ろう！</p>			<p>6 (金) </p> <p>むぎ麦ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のごま和え</p> <p>倉梯小学校では、マーボー豆腐をごはんにかけて「マーボー丼」にして食べる人が多いです。</p>
<p>9 (月) </p> <p>こがた小型パン 焼きそば お茶豆</p> <p>お茶にも旬があります。日本茶の旬は、春～初夏にかけて新茶のシーズンです。大豆にきな粉と抹茶を合わせたお茶豆をいただきます。</p>	<p>10 (火) </p> <p>ギョウザ丼 春雨スープ</p> <p>ギョウザは、皮で包んであるのではなく中身だけをご飯の上にのせて食べます。ある学校の6年生が家庭科の授業で考えた献立です。</p>	<p>11 (水) </p> <p>国産小麦パン カレービーンズ コーンサラダ</p> <p>「ビーンズ」とは、豆のことです。パンと良く合うおかずになっています。</p>	<p>12 (木) </p> <p>たけのこごはん 棒天のうま煮 小松菜のみそ汁</p> <p>たけのこは春が旬です。季節の食べ物には栄養があります。しっかり食べましょう。</p>	<p>13 (金) </p> <p>むぎ麦ごはん 肉じゃが ごまあえ</p> <p>肉じゃがは、倉梯小学校で人気のおかずです。甘辛く、コトコト煮込むのでじゃがいもがホクホクに仕上がります。</p>
<p>16 (月) </p> <p>パン クリームシチュー フレンチサラダ</p> <p>クリームシチューのルーは給食室での手作りです。牛乳をふんだんに使うことでカルシウムがしっかりとれます。</p>	<p>17 (火) </p> <p>ごはん 豚肉の生姜炒め 厚揚げのみそ汁</p> <p>生姜には、食欲を促し、消化を高める効果があります。気候の変化で体調がすぐれない人は食べて体力をつけましょう！</p>	<p>18 (水) </p> <p>黒糖パン ナポリタンスパゲティ レモンサラダ</p> <p>ビタミンCを多く含むレモンには、風邪予防や疲労回復などの効果があります。</p>	<p>19 (木) </p> <p>キムチチャーハン 大豆と煮干しの揚げ煮 わかめスープ</p> <p>今月で一番カルシウム量が多い献立です。大豆や煮干しはカルシウムが多い食材です。積極的に食べましょう！</p>	<p>20 (金) </p> <p>むぎ麦ごはん サバのみそ煮 すまし汁</p> <p>地場産物 【サバ】 舞鶴で水揚げされたサバは、脂が少なくサッパリと食べられます。</p>
<p>23 (月) </p> <p>パン カツオフライ ソース 野菜スープ</p> <p>カツオには春と秋の2回、旬があるとされています。春は「初カツオ」と呼ばれています。</p>	<p>24 (火) </p> <p>肉みそひじき丼 かきたま汁</p> <p>ひじきは、海藻でミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。ごはんのうえにのせて食べましょう。</p>	<p>25 (水) </p> <p>味付けパン じゃがいものピザソース焼き コーンスープ</p> <p>じゃがいものピザソース焼きのソースは、トマトピューレとトマトケチャップを合わせてソースを作ります。ピザの具のようなおかずです。</p>	<p>26 (木) </p> <p>とりめし ツバスの竜田揚げ キャベツのみそ汁</p> <p>【地場産物】 ツバス ツバスは舞鶴で水揚げされたお魚を使用します。大きさによって名前が変わる出世魚です。</p>	<p>27 (金) </p> <p>カレーライス パインサラダ 福神漬</p> <p>金曜日はカレーの日</p>
<p>30 (月) </p> <p>パン ミートサンド ABCスープ</p> <p>ABCスープは、アルファベットのマカロニが入っているスープです。</p>	<p>31 (火) </p> <p>ごはん 鶏肉のつくね 豚汁</p> <p>つくねは給食室で1つ1つ作っています。よく噛めるようにごぼうやごまが入っています。</p>	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>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！ スーパーやお魚を扱うお店にいるよ♪</p> <p>今月の地場のお魚</p> <p>★サバ(20日) ★ツバス(26日)</p> </div>		