

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

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。

9がつのきゅうしょくもくひょう「あとかたづけをきちんとしよう!」

☆しよつっきおぼん・ぎゅうにゆめられたはしよにきちんとかえそう!

☆こふくろにちさくま

生活リズムのととのえ方



おはしを正しくもつて

みなさんは、おはしを上手に持って使うことができますか? おはしは、間違った持ち方になれてしまうと、おとなになってからなおすことが大変です。おはしを正しく持つことが出来ると食べ物を挟んだり、切ったりするのもスムーズにでき、見た目もきれいです。おはしを正しくもつように

正しい持ち方



はしとはしの間に中ゆびが入っているかな?



1 (木)	2 (金)
チキンライス	むぎ麦ごはん
じゃがいものチーズ煮	マーボー豆腐
コーンスープ	きりほしたいこん切干大根のナムル
2学期がスタートしました。暑さに負けずしっかりと食べて力をつけましょう。	
豆腐は、良質なたんぱく質で出来ています。倉梯小学校の人は、ご飯のうえにかけて食べる人が多いです。おいしくいただきます。	

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
シュガー揚げパン あまぎ甘酢あえ かきたま汁	わかめごはん ぶたにく豚肉とごぼうの金平 じゃがいものみそ汁	ミルクパ かぼちゃとコーンのグラタン ミネストローネ	こぎつねご ちくわの磯辺揚げ たま玉ねぎのみそ汁	むぎ麦ごはん ゼリー うさちくバーグ お月見汁
揚げパンは、今ではバリエーションが豊富ですが、昔は、シュガー味が一般的だったといわれています。	豚肉にはビタミンB1という栄養が豊富です。つかれた体にとてもよいとされています。	かぼちゃを皮ごと食べることで、ビタミン摂取量がアップし皮膚の健康をより守ってくれます。	ちくわの磯辺揚げは、お魚でできています。タンパク質やカルシウムが手軽にとれます。	明日は、十五夜です。かわいいうさちゃんのハンバーグにみかん味のゼリーがつきます。一日早いですが、十五夜を味わいましょう。
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
小型パン おやこ親子うどん こまつな小松菜とじゃこの炒め煮	ごはん ぶたにく豚肉のカリんの揚げ 中華スープ	国産小麦パン チリコンカ ウイナーと野菜のスープ	へしこごはん こうやとうふ高野豆腐の卵とじ だいこん大根のみそ汁	カレーライス コーンサラダ ふくじんづ福神漬
じゃこは、イワシの稚魚のことで、ビタミン、カルシウムが多く、骨粗しょう症やイライラ防止に効果的です。よくかんで食べましょう。	カリン揚げの名前の由来は、「カリンという果物の色に似ているから」「お菓子のかりんとうに似ているから」だそうです。	チリコンカンはアメリカの料理です。本場のチリコンカンはスパイシーな味付けですが、給食ではパンに合う食べやすい味付けとなっています。	【地場産物】へしこ へしことは、魚を塩漬けし、さらに糠漬けにした伝統的な保存食品です。	金曜日はカレーの日
19日 敬老の日	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23日 秋分の日
	ごはん しおにく塩肉じゃが こまつな小松菜のごまあえ	こくとう黒糖パン しろみさかな白身魚の香草パン粉焼き やさい野菜スープ	キンパ風ませごはん もやしのみそ汁 わかめスープ	
	さっぱりとした肉じゃがが食欲をそそります。塩分が気になる名前ですが、減塩献立になっています。	香草パン粉焼きの香草はバゼリとパセリを混ぜて使用します。香草の香りとバターが食欲をそそります。	キンパとは、韓国の海苔巻きのご飯で、日本でいうおにぎりのようなものだそうです。今日のご飯は、キンパに使用する具材をこはんに混ぜ込みました。	
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
パン カレーミートサンド ABCスープ	ごはん ツバスの万願寺ソース とうふ豆腐のみそ汁	あじつ味付けパン まんがんにあま万願寺甘とうとズッキーニのミートスパゲティ パインサラダ	こもく五目チャーハン とりにく鶏肉のおろしソース はるさめ春雨スープ	麦ごはん ぶたにくしょうがいた豚肉の生姜炒め あつあ厚揚げのみそ汁
パンをちぎって小さいおかずのカレーミートをつけて食べましょう。	【地場産物】ツバス ツバスは、大きくなるにつれて名前が変わる出世魚です。ツバス→ハマチ→ブリです。	万願寺甘とうとズッキーニの旬は6月～9月ごろです。旬の野菜には、栄養がたくさんあります。	鶏肉のおろしソースは、大根おろしと酸味の効いたソースを合わせ、サッパリといただきます。	生姜の旬は9月からの秋になります。いんだんに生姜を使い、美味しい生姜炒めを作ります。

※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。