



# 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・ぎゅうにゆうパックは  
きめられたばしょにきちんとかえそう！  
☆ごみは、ふくろにちいさくきとめよう！



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



食器の位置も覚えましょう

## おはしを正しくもってあよ

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

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？



創立150周年を記念して

創立150周年を記念して、給食でも「給食献立の歴史」を取り入れようと思い「当時の給食」を再現したり「今の給食」を意識した献立をとり入れます。

1 (金)

むぎ  
麦ごはん

さけ  
鮭のしおやき

つけもの

みそ汁

【明治の給食】

2学期最初の給食は、明治の給食です。これは、学校給食が始まったはじめての給食メニューです。

| 4 (月)                                                                                             | 5 (火)                                                                                                         | 6 (水)                                                                                                      | 7 (木)                                                                                                     | 8 (金)                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| パン<br>ナポリタンスパゲティ<br>かんぴょうサラダ<br>かんぴょうの旬は7月下旬から9月になります。食物繊維やカルシウムが豊富です。                            | ぎょうざ<br>はるさめスープ<br>はるさめは何でできているでしょうか？答えは放送で発表します。                                                             | こくとう<br>黒糖パン<br>しろみさかな<br>白身魚の香草パン粉焼き<br>レタスとトマトのスープ<br>香草パン粉焼きの香草はパセ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。 | ごもくごはん<br>とりにく<br>鶏肉のてりやき<br>さつま汁<br>さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。さつまいもや大根、にんじんと根菜がたくさん入ったみそ汁です。                      | むぎ<br>麦ごはん<br>まんがんじあま<br>万願寺甘とういり<br>マーボー豆腐<br>だいず<br>大豆と煮干しの揚げ煮<br>じゃこは、イワシの稚魚のことです。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。 |
| こがた<br>小型パン<br>きつねうどん<br>レモンサラダ<br>きつねうどんの名前の由来は、油揚げはきつねの好物だからこの名前がついたそうです。                       | ごはん<br>しおにく<br>塩肉じゃが<br>こまつな<br>小松菜のごまあえ<br>【平成後期の給食】<br>「塩〇〇」というのが流行りだしたのは2014年ごろからだそうです。給食では「塩肉じゃが」をいただきます。 | こくさんこむぎ<br>国産小麦<br>なつやさい<br>夏野菜のミートグラタン<br>コンソメスープ<br>じゃがいも、玉ねぎ、万願寺甘とう、スッキーニが入ったミートグラタンです。                 | チキンパエリア<br>のり豆ポテ<br>コーンスープ<br>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。        | むぎ<br>麦ごはん 味付<br>ツバスの万願寺ソース<br>すまし汁<br>【地場産物】 ツバス<br>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。                                        |
| 18日 敬老の日<br>24日 参観日<br>27日 振休                                                                     | ごはん<br>れいとう<br>冷凍みかん<br>ぶたにく<br>豚肉の生姜<br>あつあ<br>厚揚げのみそ汁<br>生姜の旬は9月からの秋になります。ふんだんに生姜を使いおいしい生姜炒めを作ります。          | あじつ<br>味付けパン<br>じゃがいものチーズ煮<br>たまご<br>卵スープ<br>今日はご飯ではなく、パンの日にじゃがいものチーズ煮がついています。パンにもよく合うおかずです。               | キムチとたくあん<br>まぜご飯<br>ぶたにく<br>豚肉とごぼうのきんぴら<br>とうふ<br>豆腐のみそ汁<br>豚肉とごぼうのきんぴらには、舞鶴で作られた万願寺も入ります。彩りがよいきんぴらを作ります。 | カレーライス<br>パインサミ<br>福神漬<br>全曜日は<br>カレーの日                                                                                             |
| 24 (日)<br>パン<br>とりにく<br>鶏肉のオレンジソース<br>やさい<br>野菜スープ<br>鶏肉のオレンジソースは、オレンジマーマレードで鶏肉に合うソースを作り、絡めて作ります。 | シュガー揚げパン<br>フレンチサラダ<br>ウインナーのスープ<br>今月の揚げパンはシュガーです。シンプルで食べやすい味付けです。さて、シュガーとはどんな意味でしょう？                        | スタミナ<br>じゃがいものみそ汁<br>一般的にスタミナ料理というと疲労回復や食欲増進といった意味で使われることが多いです。暑い夏に食欲が落ちる時期なのでしっかり食べましょう。                  | へしこチャーハン<br>まんがんじ<br>万願寺ときくわの炒め物<br>ちゅうか<br>中華スープ<br>【地場産物】 へしこ<br>へしことは、サバを塩漬けし、さらにぬか漬けた伝統的な保存食品です。      | むぎ<br>麦ごはん セリー<br>うさちゃんバーグ<br>お月見汁<br>今日は十五夜です。別名「中秋の名月」とも呼ばれ、その年に収穫などに感謝する日本の伝統行事です。                                               |

※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。