

4がつこんだてひょう



舞鶴市立倉梯小学校



ご進級おめでとうございます





こころもからだも元気でたくましい子になるように、なんでもしっかりたべましょう。



給食では、たくさんの食材が登場します。きっと初めて食べる食材もあるかもしれません。 食材だけではなく、たくさんの献立も登場します。そんな出会いも楽しんでほしいと思っています。

当番になった人は、衛生に気をつけて給食当番をしましょう。白衣、マスクをつけ、食事の前後は手洗いをしっかりしましょう!



します)



月曜日 パン(ジャムやおかずをはさんだり

水曜日 加エパン(黒糖パンやミルクパンな

・ 木曜日 味付けごはん(具をまぜこみます) 金曜日 麦ごはん

ごはん(舞鶴産こしひかりです)



<地場産物>

小学校では、舞鶴や京都府 で作られた野菜や水揚げさ れたお魚を使用します。

今月のお魚は、サバです。





チキンライス

じゃがいものチーズ煮

11(木) 🥶

媊スープ

今日から給食が始まりま す。今日は人気のじゃがい ものチーズ煮と卵スープが 登場します。

12(金)



差ごはん

マーボー気魔

大豆と煮干しの揚げ煮

大豆と煮干しの揚げ煮は、カ ルシウムが多いおかずです。 辛く味付けしてありカミカミ献 立となっています。よくかんで 食べましょう。

15(月)



16(火)



17(水)



18(木)



19(金)



ツナサンド

青梗菜のクリームスープ

1年生のみなさんの初めて

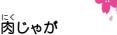
の給食は、ツナサンドです。

パンにツナをつけて食べま

にちぎって食べましょう。

しょう。また、パンは一口大

ごはん



小松菜のごまあえ

給食の肉じゃがはじゃが いもをたくさん使います。 今日は40キロのじゃがい もを使用します。

熊付パン

ポテトグラタン

巻キャベツのスープ煮

ラタンは給食室での手作 りです。1つ1つカップに入れてオーブンで焼きます。 きゅっにく 牛肉とごぼうのまぜごはん

ちくわの磯辺揚げ

豆腐のみそ汁

ちくわは何で作られてい るか知っていますか?正解 はお魚で作られています。 低カロリー高たんぱくで食 べやすいお魚です。

カレーライス

フルーツヨーグルト

「金曜日はカレーの日」のフ ロジェクトに小学校は参加して います。カレーライスは月に1 回給食で登場します。季節に合 わせて野菜を変えたりしていま

22(月)



23(火)







25 (木) 🥶



26(金)



ぶ型パン

親子うどん

かんぴょうサラダ

小型パンは小さいパンな

ので麺を付けることが多い

です。かんぴょうとは、ゆ

うがおの果実をひも状にし



しゃきしゃき学弟

若竹汁



しゃきしゃき牛丼は、牛丼に切 干大根やもやしといった歯ごたえ のある野菜をいれています。 若竹 汁は昆布と鰹節でダシをとりま す。香りも一緒に楽しみましょ

ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日

29∄ 婚和の首



ウインナーピラフ

のり登ポテト



スーミータン スーミータンは、中国料理で 卵が入ったコーンスープで むぎ はん 味付けのり



サバのカレー電曲揚げ

宝ねぎのみそ汁

【地場産物】

舞鶴で水揚げされたサバを カレー風味にしていただきま す。

27 (土) 👀

たものです。

パン





30 (火) (



クリームシチュー

パインサラダ

ごはん 添え野菜

手作り豆腐ハンバーグ

じゃがいものみそ汁

給食のサラダには果物が 入るサラダがあります。今 日はパイナップルが入って います。

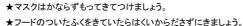
ハンバーグには、豆腐とおからを一緒に入れ、作ります。 へルシーになりカルシウム量もアップします。



かみのけが おちないように しっかりぼうし にいれる

つめはみじかくきる

きれいにてをあらう



★ながいかみはぼうしのなかにいれましょう。