



4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



ご入学、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！



<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。



月曜日 パン(ジャムやおかずをはさんだりします)
火曜日 ごはん(舞鶴産こしひかりです)
水曜日 加工パン(黒糖パンやミルクパンなど)
木曜日 味付けごはん(具をまぜこみます)
金曜日 麦ごはん

11(木)	12(金)
チキンライス じゃがいものチーズ煮 たまご卵スープ 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。	むぎ麦ごはん マーボー豆腐 だいず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。甘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 ちんげんさい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しょう。また、パンは一口大にちぎって食べましょう。	ごはん にく肉じゃが こまつな小松菜のごまあえ 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。	あじつけ味付パン ポテトグラタン はる春キャベツのスープ煮 グ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。	ぎゅうにく牛肉とごぼうのまぜごはん ちくわの磯辺揚げ とうふ豆腐のみそ汁 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」のプ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す。

22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こがた小型パン おやこ親子うどん 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、ゆがのおの果実をひも状にしたものです。	しゃきしゃき牛丼 わかたけ若竹汁 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します。香りも一緒に楽しみましょう。	24日 振替休業日 29日 昭和の日 にちふりかえきゅうぎょうび にちしょうわひ	ウインナーピラフ のり豆ポテト 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す。	むぎ麦ごはん あじつ味付けのり サバのカレー竜田揚げ たま玉ねぎのみそ汁 【地場産物】 サバ 舞鶴で水揚げされたサバをカレー風味にさせていただきます。

27(土)	30(火)
パン クリームシチュー パインサラダ 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。	ごはん そ添え野菜 てつく手作り豆腐ハンバーグ じゃがいものみそ汁 ハンバーグには、豆腐とおからと一緒に入れ、作ります。ヘルシーになりカルシウム量もアップします。

★ながいかみはぼうしのなかにいれましょう。
★マスクはかならずもってきてつけましょう。
★フードのついたふくをきていたらはいからださずにききましょう。

