

9月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和6年8月30日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
2日(月) ＜京野菜の日＞	3日(火)	4日(水) ＜京野菜の日＞	5日(木)	6日(金)
ごはん 夏野菜カレー レモンサラダ 福神漬け	そばめし のり豆ポテト 厚揚げのみそ汁	味付けパン 夏野菜のミートグラタン ジュリアンスープ	麦入りごはん マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮	シュガー揚げパン 切干大根のナムル 野菜スープ
＜夏野菜カレー＞ 南瓜や万願寺甘とうの夏野菜が入ったカレーです。南瓜には、カロテンやビタミン類が多く含まれていて、夏バテ予防にもなります。	＜のり豆ポテト＞ 茹でた大豆とじゃが芋を油で揚げ、青のり、塩をまぶした物です。青のりの香りと塩味が食欲をそそり、苦手な大豆もおやつ感覚で食べられます。	＜夏野菜のミートグラタン＞ タンパク質が多く含まれる大豆ミートと旬の夏野菜の茄子、万願寺甘とう、トマトなどが入ったグラタンです。	＜小松菜とじゃこの炒め煮＞ 小松菜は、野菜の仲間ですが、カルシウムが多く含まれていて、健康野菜の一つです。	＜揚げパン＞ 揚げパンは、昭和27年から給食に出されるようになりました。当時は食料が少なくお腹をすかせた子どもたちを言はせたいとの思いで、パンを油で揚げ砂糖をまぶしたのが始まりとされています。
9日(月)	10日(火) ＜地場産物の日＞	11日(水)	12日(木) ＜5年野外活動＞	13日(金) ＜5年野外活動＞
ごはん サバのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮	まいづる産へしごはん 鶏肉の磯辺揚げ プチトマト すまし汁	(国産小麦100%パン) カレーミートサンド ミネストローネ 冷凍みかん	麦入りごはん 豚キムチ丼 ワントンスープ	小型パン こぎつねうどん 竹輪のカレー揚げ
＜サバのみそ煮＞ サバには、DHAや、IPAが多く含まれていて、記憶力を良くしてくれたり、血液をサラサラにしてくれたりします。	＜まいづる産へしごはん＞ へしこは、若狭・丹後地方の漁師町に昔から伝わる保存食です。ぬか漬の風味を生かしたまぜごはんです。	＜カレーミートサンド＞ 肉の代わりに、大豆ミートを使い、玉ねぎ、にんじんを炒めカレールー、トマトケチャップ、ウスターで味を付けた物です。	＜豚キムチ丼＞ 豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復、キムチに含まれるクエン酸は吸収を高める効果があります。暑い夏を、しっかり食べて元気に乗り切ろう！	＜こぎつねうどん＞ 油あげ、玉ねぎ、にんじん、かまぼこが入ったうどんです。なぜ「こぎつねうどん」なのか分かるかな？
16日(月)	17日(火) ＜お月見献立＞	18日(水)	19日(木)	20日(金)
 敬老の日	キムチとたくあんのまぜごはん 高野豆腐の卵とじ 月見汁	バターパン サワラの香草パン粉焼き コーン卵スープ	麦入りごはん キャベツと厚揚げのホイコーロウ 春雨サラダ	パン カレービーンズ パインサラダ
	＜月見汁＞ 大根、人参、団子が入ったすまし汁です。秋の夜長に、収穫できた米や野菜、スキを月にお供えた昔から伝わる風習を、大切にしたいものです。	＜サワラの香草パン粉焼き＞ バジルソースとパン粉の香ばしさが食欲をそそり、暑い夏でも食べやすく、とても人気です。	＜キャベツと厚揚げのホイコーロウ＞ 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴のホイコーロウは、50年以上前から引き継がれた給食メニューです。	＜カレービーンズ＞ ボークビーンズのカレー味バージョンです。カレーなどの香辛料は、暑い夏でも食欲を促す効果があります。
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金) ＜3年社会見学・京野菜の日＞
 秋分の日 振替休業日	チキンライス じゃが芋のチーズ煮 わかめスープ	ミルクパン 鶏肉のオレンジソース ポテトフライ コンソメスープ	(麦入りごはん) やシライス フルーツパンチ	パン クリームスパゲティ(万願寺入り) かんぴょうサラダ
	＜じゃが芋のチーズ煮＞ じゃが芋を茹で、ベーコン、バター、チーズ、パセリで炒め煮にしたものです。人気メニューです。	＜鶏肉のオレンジソース＞ 鶏肉の唐揚げに、マーメイドで作ったソースを絡めたものです。カンキツ系の甘酸っぱいソースが食欲をそそります。	＜ハヤシライス＞ 牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんが入ったトマト味のシチューです。ごはんにかけて食べます。	＜かんぴょうサラダ＞ かんぴょうは、ユウガオの果肉を縦長くむいて乾燥させたものです。昔から伝わる伝統食品の一つです。
30日(月) ＜京野菜の日＞	<p>「京野菜の日」 京野菜又は京ブランドって、聞いたことありますか？ 京都で昔から伝わる伝統的な野菜のことで、品質がよく、とても価値のある野菜のことで、舞鶴も、二種類の京野菜が有名です。 ＜ヒント＞ (一つ目の京野菜) 3年生が育てている野菜です。 (二つ目の京野菜) 名前に色が入っています。</p>		<p>今年の十五夜「9月17日」 一年で、一番きれいな満月が見える秋の夜長に、団子やスキを飾ってみては・・・</p> 	
わかめごはん ツバスの万願寺ソース さつま汁 むらさきすきんのゆで枝豆	<p>今月の地場産物</p>  へしこ			
＜ツバスの万願寺ソース＞ ツバスにでん粉をまぶし、油で揚げたものに、万願寺甘とうのピリ辛ソースをかけたものです。				