





3月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和5年2月28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
<p>こんげつ じ ばさんぶつ 今月の地場産物</p> 	<p>1日(水)</p> <p>味付けパン シェパードパイ コーン卵スープ ☺ 苺(草姫)</p> <p><シェパードパイ> ミートパイのパイ生地の代わりに、マツシヨポテを使ったパイ風料理です。見た目の味も少し特別感のあるリッチな献立です。</p>	<p>2日(木) <ひな祭り献立></p> <p>きつね寿司 ☺ サワラの西京焼き すまし汁 ひなあられ</p> <p><きつね寿司> しいたけ、にんじん、油あげのちらし寿司です。なぜ「きつね寿司」というのかかるかな？</p>	<p>3日(金)</p>  <p>振りかききゆうじつ 振替休日 (2/26分)</p>	
	<p>6日(月)</p> <p>ごはん ビビンバ ☺ じゃが芋のみそ汁 ☺</p> <p><ビビンバ> 牛肉、大豆もやし、ごぼう、れんこん、さんとうを炒め、少し豆板醤のきいた味噌ダレで味付けした物です。ごはんがすすみます。</p>	<p>7日(火)</p> <p>チキンライス じゃが芋のチーズ煮 ☺ 卵スープ ☺</p> <p><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。</p>	<p>8日(水) <セレクト①></p> <p>揚げパンセレクト (ココア ☺、抹茶きなこ ☺) パインサラダ コーンポタージュ ☺</p> <p><揚げパンセレクト> 作り方はとても簡単ですが、油の揚げ加減が難しく他では食べれないようにととても人気です。6年生にとっては今日で最後の揚げパンですね。</p>	<p>9日(木)</p> <p>麦入りごはん 麻婆豆腐 ☺ 切干大根のナムル スイートポテト ☺</p> <p><切干大根のナムル> 少し茹でた切干大根の食感がだんだんやみつきになると人気です。カルシウムが豊富で家庭でもお勧めです。</p>
<p>13日(月) <セレクト②></p> <p>カレーライス ☺ トッピングセレクト (エビフライ とんかつ) フルーツパンチ ☺</p> <p><カレーライス トッピングセレクト> エビフライカレーにするか？、かつカレーにするか？、どっちにしても美味しいのは間違いない最高のセレクトです。お楽しみに！</p>	<p>14日(火)</p> <p>キムチごはん ☺ とり肉のおろしソース 小松菜のみそ汁 ☺</p> <p><とり肉のおろしソース> 下味をつけたとり肉を油で揚げ、大根おろし、酢、さとう、しょうゆを合わせたタレを絡めた物です。さっぱりとして食べやすさが人気です。</p>	<p>15日(水) <セレクト③></p> <p>セレクトサンド (ツナ・マリトツオ) ミネストローネ ☺</p> <p><セレクトサンド ツナ・マリトツオ> 昨年に引き続き人気のマリトツオが登場します。フルーツを全クリームで和えたマリトツオと、いつものツナサンドのセレクトです。お楽しみに！</p>	<p>16日(木) <地場産物の日></p> <p>わかめごはん ☺ まいづる産カマスの唐揚げ おでん</p> <p><まいづる産カマスの唐揚げ> カマスは、淡泊な白身で身がやや水っぽいのが特徴です。一般には、干物として出回ることが多く、干すことで身を引き締め味が濃くなるためです。</p>	<p>17日(金)</p> <p>パン 白身魚の香草パン粉焼き ☺ 野菜スープ お楽しみデザート ☺</p> <p><白身魚の香草パン粉焼き> 白身魚に、バジル、パセリ、マヨネーズを合わせたソースを絡め、パン粉を振りかけオーブンで焼きます。香草とパン粉の香ばしさが引き立ちます。</p>

6年生リクエスト給食

このマークは、6年生のリクエストにあがった献立です。

6年生にとって小学校での給食も残りわずかとなりました。そこで、もう一度食べたい献立、思い出に残っている献立をリクエストしてもらい、2,3月の献立に取り入れています。栄養価やバランスにも考慮しつつ立てています。

6年間の給食を思い出しながら、楽しい給食時間を

<リクエストにあがった献立>

<主食>

- ★ココア揚げパン
- ★抹茶きなこ揚げパン
- ★黒糖パン
- ★メロンパン
- ★ホットドッグ
- ★わかめごはん
- ★芋ごはん
- ★京田ごはん
- ★牛肉と牛蒡のまぜごはん
- ★ひじきごはん
- ★キムチチャーハン
- ★ぎょうざ丼
- ★きつね寿司

<大きいおかず>

- ★カレーライス
- ★麻婆豆腐
- ★担々麺
- ★スパゲティ
- ★ビーフン
- ★肉じゃが
- ★ビビンバ
- ★わかめスープ
- ★卵スープ
- ★南瓜のポタージュ
- ★ミネストローネ
- ★野菜スープ
- ★豚汁
- ★さつまい
- ★もち入り白菜スープ

<小さいおかず>

- ★野菜チップス
- ★鶏肉の唐揚げ
- ★のり豆ポテト
- ★鶏肉のオレンジソース
- ★手作りゼリー
- ★サバのみそ煮
- ★サバの塩焼き
- ★エテガレイの唐揚げ
- ★高野豆腐の卵とじ
- ★白身魚の香草パン粉焼き
- ★じゃが芋のチーズ煮

<デザート>

- ★フルーツポンチ
- ★フルーツヨーグルト
- ★スイートポテト

