

9月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和5年8月31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>ヘシコ ツバス</p>		<p>「京野菜の日」 京野菜とは、京都で昔から伝わる伝統的な野菜のことです。今月は、給食に、二種類の京野菜を使っています。何と何でしょう？ ヒント 最初の言葉が「ま」と「む」です。 ・ま〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ・む〇〇〇〇〇〇〇</p>		<p>1日(金)</p> <p>きなこ揚げパン 切り干大根のナムル 野菜スープ</p>
<p>4日(月) ＜京野菜の日＞</p> <p>ごはん 夏野菜カレー パインサラダ 福神漬け</p>	<p>5日(火)</p> <p>そばめし のり豆ポテト 厚揚げのみそ汁</p>	<p>6日(水)</p> <p>黒糖パン サワラの香草パン粉焼き ミネストローネ</p>	<p>7日(木)</p> <p>麦入りごはん マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮</p>	<p>8日(金) ＜京野菜の日＞</p> <p>パン 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ</p>
<p>＜夏野菜カレー＞ 南瓜や万願寺甘とう、コーンの入ったカレーです。南瓜には、カロテンやビタミンE、おろし類が多く含まれていて、夏バテ予防にもなります。</p>	<p>＜のり豆ポテト＞ 茹でた大豆とじゃが芋を油で揚げ、背のり、塩をまぶした物です。背のりの香りとえんぴしよくにがて、旨味が食欲をそそり、苦手な大豆もおやつ感覚で食べられます。</p>	<p>＜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。</p>	<p>＜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。</p>	<p>＜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。</p>
<p>11日(月)</p> <p>(ごはん) しゃきしゃき牛丼 すまし汁 冷凍みかん</p>	<p>12日(火) ＜地場産物の日＞</p> <p>まいづる産へしこごはん 鶏肉の唐揚げ プチトマト そうめん汁</p>	<p>13日(水)</p> <p>(国産小麦100%パン) カレーミートサンド キャベツスープ</p>	<p>14日(木)</p> <p>麦入りごはん サバのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮</p>	<p>15日(金)</p> <p>小型パン こぎつねうどん 竹輪の磯辺揚げ</p>
<p>＜しゃきしゃき牛丼＞ かみごたえとカルシウムを上げるために、切干大根を入れています。ヘルシーで経済的です。</p>	<p>＜まいづる産へしこごはん＞ 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。</p>	<p>＜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ウ、トマトケチャップ、ウスターで味を付けた物です。</p>	<p>＜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ます。</p>	<p>＜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？</p>
<p>18日(月)</p>  <p>敬老の日</p>	<p>19日(火)</p> <p>キムチとたくあんのみそごはん 揚げ高野豆腐の甘酢ソース 小松菜のみそ汁</p>	<p>20日(水)</p> <p>黒糖パン 鶏肉のオレンジソース ポテトフライ 南瓜のポタージュ</p>	<p>21日(木)</p> <p>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</p>	<p>22日(金)</p> <p>パン カレービーンズ コーンサラダ</p>
<p>＜揚げ高野豆腐の甘酢ソース＞ 下味を付けた高野豆腐を唐揚げにし、甘酢ソースに絡めた物です。絡んだ甘酢ソースが美味しさをアップします。</p>	<p>＜鶏肉のオレンジソース＞ 鶏肉の唐揚げに、マーマレードで作ったソースを絡めた物です。カンキツ系の酸っぱいソースが食欲をそそります。</p>	<p>＜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。</p>	<p>＜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。</p>	
<p>25日(月) ＜地場産物の日・京野菜の日＞</p> <p>わかめごはん ツバスの万願寺ソース さつま汁 むらさきずきんのゆで枝豆</p>	<p>26日(火)</p> <p>チキンライス じゃが芋のチーズ煮 わかめスープ</p>	<p>27日(水)</p> <p>ミルクパン ツナのスコープコロケ コーン卵スープ</p>	<p>28日(木) ＜お月見献立＞</p> <p>(麦入りごはん) 肉みそひじき丼 月見汁 わらび餅</p>	<p>29日(金)</p> <p>パン ベーコンとキャベツのペペロンチーノ フルーツパンチ</p>
<p>＜まいづる産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。</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物です。</p>	<p>＜ツナのスコープコロケ＞ 今回は、ツナの入ったスコープコロケをします。揚げずにオーブンで焼くこと</p>	<p>＜月見汁＞ 大根、人参、団子を入ったすまし汁です。秋の夜長に、収穫できた米や野菜、ス</p>	<p>＜ベーコンとキャベツのペペロンチーノ＞ ペペロンチーノは、ベーコンのうま味と鷹の爪の辛味、にんにくの風味が特徴で</p>

たものです。	人気メニューです。	で、ヘルシーなコロッケに仕上がります。	スキを月にお供えした昔から伝わる風習を、大切にしたいものですね。	す。お楽しみに！
--------	-----------	---------------------	----------------------------------	----------