



3月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和6年2月29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>カマス</p>		<p>ひなまつり 雑祭り 3月3日</p> <p>ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事で、「桃の節句」とも呼ばれています。</p> <p>旧暦3月3日頃の桃の開花時期に、魔除け効果があるとされる桃をお供えて、成長をお祝いしたとされています。</p>		<p>1日(金) ＜セレクト①＞</p> <p>揚げパンセレクト (ココア・抹茶) 😊</p> <p>パインサラダ 😊</p> <p>南瓜のポタージュ 😊</p> <p>＜揚げパンセレクト＞ 甘さが魅力的なココアにするか、少しほろ苦さが舌に残る抹茶にするか、年に1回だけのセレクト揚げパンです。</p>
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>ごはん&ナン</p> <p>オリジナルカレー (ベーコン・フロccoli)</p> <p>三色ポンチ</p>	<p>キムチごはん 😊</p> <p>鶏肉とポテのおろしソース 小松菜のみそ汁</p>	<p>メロンパン 😊</p> <p>サワラの香草パン粉焼き コーン卵スープ</p>	<p>麦入りごはん サバの味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 手作りオレンジゼリー</p>	<p>小型パン 担々麺 大豆と煮干しの揚げ煮</p>
<p>＜オリジナルカレー＞ 6年生が、英語の授業で各々が考えたオリジナルカレーの一つです。こだわりポイントは、ベーコン・フロccoliです。</p>	<p>＜鶏肉とポテのおろしソース＞ 下味をつけた鶏肉とポテを油で揚げ、大根おろし、酢、さとう、しょうゆのソースを絡めた物です。さっぱりとして食べやすさが人気です。</p>	<p>＜サワラの香草パン粉焼き＞ サワラに、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>	<p>＜サバの味噌煮＞ 大きな釜で、じっくり煮込むことで、味噌の旨味が中まで染み込みとても深い味になります。うれしいことに残食の少ないメニューです。</p>	<p>＜担々麺＞ 辛みをきかせた挽肉に、ザーサイの細切をのせた中国四川省発祥の麺料理です。天秤 棒を担いで売り歩くというスタイルから担々 麺と名付けられたそうです。</p>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木) ＜地場産物の日＞	15日(金) ＜セレクト②＞
<p>ごはん 本場風マーボー豆腐 切干大根のナムル</p>	<p>ハッシュドチキンライス じゃが芋のチーズ煮 卵スープ</p>	<p>黒糖パン シェパードパイ 野菜スープ ミルクココア</p>	<p>わかめごはん まいづる産カマスの胡麻フライ ゆでキャベツ じゃが芋の味噌汁</p>	<p>セレクトサンド (ツナ・マリトツォ) ミネストローネ 手作り抹茶カップケーキ</p>
<p>＜本場風マーボー豆腐＞ いつものマーボー豆腐に、赤味噌と豆板醤を少し効かせ本場風に仕上げます。切干大根のナムルとの食べ合わせも良く、残食の少ない献立です。</p>	<p>＜ハッシュドチキンライス＞ いつものチキンライスに、デミグラスソースとケチャップをブレンドして少しリッチなチキンライスに挑戦します。</p>	<p>＜シェパードパイ＞ ミートパイの生地代わり、マッシュポテを使ったパイ風料理です。特別感のある少しリッチなメニューです。</p>	<p>＜まいづる産カマスの胡麻フライ＞ カマスは、自身でやゆ水っぽいのが特徴です。一般には、干し物として出回ることが多く、干すことで身を引き締め味を濃くする効果があります。</p>	<p>＜セレクトサンド ツナ・マリトツォ＞ 昨年引き続き人気のマリトツォが登場します。デザート感覚のマリトツォか、おなじみツナサンドが、集計をお互いの放送でお知らせしますね。</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

＜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
- ★メロンパン
- ★フィッシュバーガー
- ★ツナサンド
- ★わかめごはん
- ★チキンライス
- ★きむたくごはん
- ★キムチチャーハン
- ★ぎょうざ丼
- ★シャキシャキ牛丼

＜大きいおかず＞

- ★ビーフカレー
- ★担々麺
- ★野菜たっぷりみそラーメン
- ★肉じゃが
- ★じゃが芋のそぼろ煮
- ★南瓜のポタージュ
- ★ABCマカロニスープ

＜小さいおかず＞

- ★野菜チップス
- ★鶏肉の唐揚げ
- ★鶏肉のオレンジソース
- ★サバのみそ煮
- ★手作りハンバーグ
- ★じゃが芋のチーズ煮
- ★シェパードパイ
- ★大豆と煮干しの揚げ煮
- ★竹輪の磯辺揚げ
- ★のり豆ポテ
- ★万願寺炒め
- ★パインサラダ

＜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
- ★手作りゼリー
- ★ミルク
- ★冷凍みかん
- ★おからのカップケーキ

