



9月こんだてひょう



舞鶴市立福井小学校

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります！

こんげつ じばさんぶつ

今日の地場産物

アジ



ツバス



へしこ(さば)



まいづる うみ
舞鶴の海で
とれたものです。

早起き・早寝・

早起き! 朝ごはんを
早寝! 朝ごはん!

習慣にしましょう

1(金)

セルフドッグ
コーン米粉スープ
冷凍みかん

2学期の給食が
はじまります。

4(月)



ごはん

かぼちゃのキーマカレー
フレンチサラダ

5(火)



へしこチャーハン
ちくわの磯部揚げ
春雨スープ

6(水)



ミルクパン
なすと万願寺の
ミートグラタン
コーン卵スープ

7(木)



むぎ
麦ごはん
とりにく
鶏肉のつくね
あ
ゆかり和え
こまつな
小松菜のみそ汁

8(金)



パン
アジフライ ソース
添え野菜
ミネストローネ

じばさんぶつ ひ
<地場産物の日>
へしこ



万願寺甘とうは、舞鶴の万
願寺地区発祥の京野菜で
す。

ごぼう入りの鶏ひき肉に団
子に甘辛のたれをかけます。
ごはんが進むおかずです。

じばさんぶつ ひ
<地場産物の日>
アジ



11(月)



ちゅうかどん
中華丼

だいず にぼし あに
大豆と煮干しの揚げ煮

<大豆と煮干しの揚げ煮>
大豆と煮干しをカリッと揚げ
て、甘辛のタレにからめます。
かみごたえのあるメニューで
す。

12(火)



だいずい
大豆入りドライカレー
レタスのスープ
フルーツヨーグルト

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、
肉に負けないくらいたんぱく
質が豊富です。

13(水)



こくさんこむぎ
国産小麦パン
とりにく こうそう こや
鶏肉の香草パン粉焼き
やさしい
野菜スープ

<国産小麦パン>
国産の小麦を100%使用の
パンです。いつも食べている
パンは京都府内産の小麦を
20%使用しています。

14(木)



むぎ
麦ごはん
にく
肉じゃが
あまずあ
甘酢和え

15(金)



こがた
小型パン イチゴジャム
おやこ
親子うどん
きりぼ だいこん
切干し大根のナムル

切り干し大根は、大根を細く
切り乾燥させたもので、生よ
りカルシウムは15倍、鉄分
は32倍になります。

18(月)

けいろう ひ
敬老の日



19(火)



か
キムチとたくあんの
混ぜご飯
とり天
すまし汁



20(水)



こくとう
黒糖パン
クリームシチュー
フルーツサラダ

21(木)



むぎ
麦ごはん ふりかけ
ツバスの
まんがんじ
万願寺ソースかけ
さつま汁

じばさんぶつ ひ
<地場産物の日>
ツバス

22(金)



しろみざかな や
白身魚のキャロット焼き
やさしい
野菜ソテー
とうがん
冬瓜のスパイススープ

冬瓜は夏野菜です。冬まで
貯蔵できることから冬瓜の
名が付けました。

25(月)



ごはん

なつやさい
夏野菜マーボー
こまつな
小松菜と
じゃこの炒め煮

小松菜にはビタミンの他
にカルシウムも多く含まれ
ています。

26(火)



ぎゅうにく ま
牛肉とごぼうの混ぜご飯
にまめ
煮豆
じゃがいものみそ汁

27(水)



あじつ
味付けパン
ごもくいた
ビーフンの五目炒め
ちくわ
竹輪とわかめのスープ

ビーフンは春雨と似ていま
すが原料が異なります。ビー
フンはうるち米、春雨は緑豆
やじゃがいも、サツマイモで
んぶんから作られています。

28(木)



むぎ
麦ごはん
に
サバのみそ煮
に
かぼちゃのそぼろ煮



29(金)



パン
カレービーンズ
ごま和え

金曜日は
カレーの日

ぎゅうにゅう まいにち
※牛乳は毎日つきます。

月曜 — ごはん

火曜 — 加工ごはん

水曜 — 加工パン

木曜 — 麦ごはん

金曜 — 規格パン