



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



まいづる うみ
舞鶴の海で
とれたものです。

アジ



へしこ (さば)



ツバス



早ね・早おき・朝ごはん！



習慣にしましょう

<p>3 (月)</p> <p>ぶた どん 豚キムチ丼</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>れいとう 冷凍みかん</p> <p>2学期の給食が はじまります。</p>	<p>4 (火)</p> <p>ぎゅうにく ごぼう 牛肉と牛蒡のまぜごはん</p> <p>ちくわ てん 竹輪のカレー天</p> <p>じゃがいも しる じゃが芋のみそ汁</p>	<p>5 (水)</p> <p>ミルクパン</p> <p>ビーフンの五目炒め</p> <p>わかめスープ</p> <p>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、サツマイモのでんぷんから作られています。</p>	<p>6 (木)</p> <p>むぎい 麦入りごはん</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>まんがんじあま ちくわ いた に 煮 万願寺甘とうと竹輪の炒め煮</p> <p>万願寺甘とうは、舞鶴の万願寺地区発祥の京野菜です。</p>	<p>7 (金)</p> <p>サブマリンサンド</p> <p>(ハンバーグ、キャベツ炒め)</p> <p>かぼちゃ 南瓜のポタージュ</p> <p>< サブマリンサンド > サブマリンとは、潜水艦という意味で、パンの形が潜水艦に似ていることから名付けられたそうです。</p>
<p>10 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさい い まーぼとうふ 夏野菜入り麻婆豆腐</p> <p>こまつな いた に 小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>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。</p>	<p>11 (火)</p> <p>だいず 大豆とひじきのごはん</p> <p>とり てん とり天</p> <p>プチトマト</p> <p>すまし汁</p> <p>大豆は「畑の肉」と呼ばれ、肉に負けないうらいたんぱく質が豊富です。</p>	<p>12 (水)</p> <p>こくさんこむぎ 国産小麦100%パン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>パインサラダ</p> <p><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。</p>	<p>13 (木)</p> <p>むぎい 麦入りごはん</p> <p>さば に 鯖のみそ煮</p> <p>かぼちゃ に 南瓜のそぼろ煮</p> 	<p>14 (金)</p> <p>セルフ焼きそばパン</p> <p>とうがん 冬瓜のスパイシースープ</p> <p>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。</p> <p>金曜日はカレーの日</p>
<p>7 (月)</p>  <p>けいろう ひ 敬老の日</p>	<p>8 (火)</p> <p>ドライカレー</p> <p>じゃがいも に じゃが芋のチーズ煮</p> <p>トマトとレタスのスープ</p>	<p>19 (水)</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>まんがんじあま なすと万願寺甘とうの</p> <p>ミートグラタン</p> <p>たまご 卵スープ</p> <p>毎月19日は 食育の日</p>	<p>20 (木)</p> <p>むぎい 麦入りごはん</p> <p>とり にく 鶏肉のつくね</p> <p>わかめ あ わかめ和え</p> <p>こまつな しる 小松菜のみそ汁</p> <p>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。</p>	<p>21 (金)</p> <p>パン</p> <p>まいづるさん 舞鶴産アジフライ</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>じばさんぶつ ひ <地場産物の日> アジ</p> 
<p>24 (月)</p> <p>秋分の日</p> <p>秋分の日 の振替</p>	<p>25 (火)</p> <p>へしこごはん</p> <p>こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ</p> <p>そうめん汁</p> <p>じばさんぶつ ひ <地場産物の日> へしこ</p> 	<p>26 (水)</p> <p>あじつ 味付けパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>27 (木)</p> <p>わかめごはん</p> <p>まいづるさん 舞鶴産ツバスの</p> <p>まんがんじ 万願寺ソースかけ</p> <p>さつま汁</p> <p>じばさんぶつ ひ <地場産物の日> ツバス</p> 	<p>28 (金)</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>ごま酢和え</p> <p>野菜スープ</p>

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 — 麦入りごはん 金曜 — 規格パン