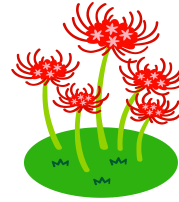


8・9がつ きゅうしょくこんだてひょう

☆8・9月給食目標
 『準備や後片付けをきちんとしよう』

舞鶴市立由良川小学校



※牛乳は毎日つきます

給食当番の人は、エプロン、ぼうし、マスクを正しく着用し、衛生的に準備をしましょう。
 食べた後の食器や牛乳パックは、きれいにまとめて、忘れないように給食室に返しましょう。

生活リズムを整えよう!

夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎日、元気に登校するためには規則正しい生活が大切です。生活リズムを整えて、早ね、早おき、朝ごはんを習慣づけましょう。



29日(木)	30日(金)
かぼちゃのキーマカレー (麦ごはん) パインサラダ	きなこ揚げパン ごま酢和え かきたま汁
2学期の給食スタートです！ しっかり食べて、2学期も元気に すごしましょう。	

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
むぎ 麦ごはん 夏野菜マーボー 小松菜とじゃこの炒め煮	とりめし 鶏飯 ちくわの磯辺揚げ 玉ねぎのみそ汁	ミルクパン ビーフンの五目炒め 冬瓜のスパイススープ	きぼだいこんい 切り干し大根入り スタミナ丼(麦ごはん) わかめスープ 冷凍みかん	パン 白身魚のキャロット焼き ミネストローネ
夏野菜マーボー 万願寺甘とうやなすなどの野菜 がたっぷり入っています。	鶏飯 たっぷりの鶏肉、しいたけ、油あ げ、グリーンピースが入った混ぜご はんです。	冬瓜のスパイススープ 冬瓜は7月～8月が旬です。冬ま で保存できるのでこの名前がつ いたそうです。		白身魚のキャロット焼き 白身魚 に下味をつけ、マヨネーズにすり おろしたにんじん、ごまを加え魚 につけてオーブンで焼きます。
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
むぎ 麦ごはん 厚揚げとキャベツの 回鍋肉 ナムル 厚揚げとキャベツの回鍋肉 厚揚げ、豚肉にたっぷりのキャベ ツなどの野菜が入ります。少しピ リ辛味でごはんによく合います。	へしこチャーハン 大豆じゃこナッツ 春雨スープ ～地場産物の日～ へしこチャーハン (へしこ)	こくさんこむぎ 国産小麦パン シェパードパイ風 コーンたまごスープ シェパードパイ風 シェパードパイはマッシュポテトと 野菜、ひき肉を重ねて焼いたイ ギリスの家庭料理です。学校で は少しアレンジして作ります。	ごはん 豚肉じゃが 万願寺甘とうの炒め煮 ふりかけ 肉じゃがは関西では牛肉、関東 では豚肉を使うことが多いよう です。今回は豚肉を使った肉じゃが を作ります。	こがた 小型パン 焼きそば フルーツ白玉 十五夜
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
けいろう ひ 敬老の日 	こぎつねごはん とり天 すまし汁 とり天 鶏肉に、にんにくやしよ うがで下味をつけ、天ぷらの衣を つけて油で揚げた大分県の郷土 料理です。	こくとう 黒糖パン ナスと万願寺甘とうの ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ 	むぎ 麦ごはん アジフライ そえ野菜 かぼちゃのみそ汁 ～地場産物の日～ アジフライ (アジ)	パン カレービーンズ ポパイサラダ ゼリー 今回のカレービーンズはえだ豆 入りです。えだ豆は大豆がまだ熟 していない若いうちに収穫したも のです。ビタミンなどの栄養を多く 含んでいます。
22日(日)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
ゆらがわしょうがっこうどうかい 由良川小学校運動会 	あじつ 味付けパン クリームシチュー フルーツサラダ フルーツサラダ キャベツにみかん缶、パイン缶の フルーツがたくさん入ったサラダ です。	キムチとたくわんの 混ぜごはん 昆布豆 じゃがいものみそ汁 昆布豆 大豆は「畑の肉」とよばれ、肉に 負けないくらいたんぱく質を多く 含んでいます。	セルフドッグ (パン) かぼちゃのポターージュ かぼちゃはビタミンや食物繊維 などを多く含んだ栄養 豊富な食材です。 	わかめごはん ツバスの 万願寺ソースかけ さつま汁 ～地場産物の日～ ツバスの万願寺ソースかけ (ツバス)
23日 秋分の日 24日 振替休業日(22日分)				