



平成29年度 9がつきゅうしよくこんだて

☆二学期が始まりました☆

残暑もまだ厳しいですが、だんだんと日の入りの早さに秋の気配が感じられます。二学期は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

※牛乳は毎日つきます。

※4年生は小中一貫教育の学年行事のため、天候に関わらずお弁当の用意をお願いします。



舞鶴市立吉原小学校

4日(月)	5日(火)	6日(水)	※7日(木)	8日(金)
すき焼き風煮井 ふのみそ汁 冷凍みかん (613kcal)	へしこチャーハン ちくわのいそべ揚げ 春雨スープ  (615kcal)	ミルクパン 万願寺甘とうの カレーグラタン 冬瓜のスープ (661kcal)	そばろ丼 かぼちゃのみそ汁 バナナ (670kcal)	コッペパン アジのマリネ ミネストローネ マーマレード (690kcal)
11日(月) ごはん とり肉のつくね ゆかり和え 小松菜のみそ汁 (672kcal)	12日(火) 大豆入りドライカレー フルーツヨーグルト レタスのスープ (624kcal)	13日(水) 国産小麦100%パン ビーフシチュー フレンチサラダ (657kcal)	14日(木) 中華丼 大豆とさつまいもの 揚げ煮 (698kcal)	15日(金) 小型パン なすとトマトの スパゲティ みかん入りサラダ (575kcal)
18日(月) 敬老の日 	19日(火) キムタクごはん ツバスの竜田揚げ すまし汁 (キムチとたくあん、野菜を具材にしたまぜごはんです。) (690kcal)	20日(水) 黒糖パン チャプチェ わかめスープ (582kcal)	21日(木) 麦ごはん なす入りマーボー豆腐 小松菜とちくわの いためもの (610kcal)	22日(金) カレーミートサンド コーンこめ粉スープ ぶどう  (667kcal)
25日(月) ごはん 厚揚げとキャベツの ホイコウロウ 大根サラダ (603kcal)	26日(火) とり肉とごぼうの まぜごはん おから じゃが芋のみそ汁 (647kcal)	27日(水) 味付パン バンバンジー 玉子スープ (蒸しどりに手作りのねぎし よう油ソースをかけます。) (683kcal)	28日(木) かぼちゃの キーマカレー ナッツ入りサラダ 福神漬 (656kcal)	29日(金) コッペパン 白身魚の キャロット焼き 野菜スープ (664kcal)



今月の舞鶴のお魚は 5日(火)へしこ
8日(金)アジ、19日(火)ツバスです。

へしこ=魚(サバ)+塩漬+ぬか漬
乳酸菌のはたらきがへしこ特有のうまみや香りを作り出し、
雑菌の繁殖をおさえて、長期保存を可能にしています。



きゅうしよくしよくざいりょうひょう
9月の給食食材料表

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
1	金	きな粉揚げパン	ごま酢和え肉団子スープ	○	牛乳 きな粉 豆腐 とりひき肉	土しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり グリンピース	コッペパン 砂糖 油 ごま 片栗粉	646	351
4	月	すき焼き風煮丼	ふのみそ汁 冷凍みかん	○	牛乳 牛肉 焼き豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん みかん	米 砂糖 ふ 油	613	389
5	火	へしこチャーハン	ちくわのいそべ揚げ 春雨スープ	○	牛乳 油揚げ へしこ ちくわ 青のり 豆腐	玉ねぎ にんじん いら 白菜	米 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉	615	336
6	水	ミルクパン	万願寺甘とうのカレー ラタン 冬瓜のスープ	○	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	万願寺甘とう 玉ねぎ 冬がん にんじん えのき	ミルクパン 油 マカロニ 小麦粉	661	399
7	木	そばろ丼	かぼちゃのみそ汁 バナナ	○	牛乳 とりひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	いんげん豆 ねぎ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 油	670	322
8	金	コッペパン	アジのマリネ ミネストローネ マーマレード	○	牛乳 アジ ベーコン 大豆	パプリカ 玉ねぎ キャベツ 万願寺甘とう にんじん トマト グリンピース	コッペパン 油 片栗粉 砂糖 マーマレード	690	310
11	月	ご飯	とり肉のつくね ゆかり和え 小松菜のみそ汁	○	牛乳 とりひき肉 豆腐 おから 油あげ みそ	ごぼう 玉ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり にんじん 小松菜	米 ごま 砂糖 片栗粉	672	435
12	火	大豆入りドライカレー	フルーツヨーグルト レタスのスープ	○	牛乳 合いびき肉 大豆 ベーコン 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース レタス トマト パサ パイン	米 砂糖 油 片栗粉	624	335
13	水	国産小麦100%パン	ビーフシチュー フレンチサラダ	○	牛乳 牛肉	トマト 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ 枝豆	国産小麦100%パン じゃが芋 砂糖	657	310
14	木	中華丼	大豆とさつま芋の揚げ煮	○	牛乳 ぶた肉 ちくわ うずら卵 大豆	白菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 油 さつま芋 砂糖	698	326
15	金	小型パン	なすとトマトのスパゲティ みかん入りサラダ	○	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト なす みかん きゅうり	コッペパン 油 スパゲティ	575	303
19	火	キムタクご飯	ツバスの竜田揚げ すまし汁	○	牛乳 ぶた肉 ツバス ちくわ 豆腐	土しょうが キムチ 大根 にんじん しめじ ほうれん草	米 ごま 砂糖 片栗粉 油	690	309
20	水	黒糖パン	チャプチェ わかめスープ	○	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 ちくわ	しめじ にんじん 玉ねぎ いら もやし コーン	黒糖パン 春雨 ごま油 ごま	582	380
21	木	麦ご飯	なす入りマーボー豆腐 小松菜とちくわの いためもの	○	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 みそ ちくわ	なす にんじん 土しょうが 玉ねぎ 万願寺甘とう 小松菜 キャベツ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	610	431
22	金	カレーミートサンド	コーンこめ粉スープ ぶどう	○	牛乳 合いびき肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン いんげん豆 ぶどう	コッペパン こめ粉 小麦粉 じゃが芋	667	338
25	月	ご飯	厚揚げとキャベツのホイ コウロウ 大根サラダ	○	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 大根 きゅうり	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	603	404
26	火	とり肉とごぼうのまぜご飯	おから じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 とり肉 おから 平天 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう 小松菜 玉ねぎ いんげん豆 にんじん	米 砂糖 ごま じゃが芋 ごま油	647	378
27	水	味付パン	バンバンジー 玉子スープ	○	牛乳 とりささみ肉 豆腐 卵 わかめ	きゅうり 大根 にんじん ねぎ しめじ	味付けパン 砂糖 ごま油	683	353
28	木	かぼちゃのキーマカレー	ナッツ入りサラダ 福神漬	○	牛乳 合いびき肉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ いんげん豆 キャベツ	米 麦 じゃが芋 アーモンド 砂糖	656	301
29	金	コッペパン	白身魚のキャロット焼き 野菜スープ	○	牛乳 白身魚 ウィンナー	にんじん もやし キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	コッペパン マヨネーズ トマトソース ごま	664	330

〈めあて〉あとかたづけをきちんとしよう



食器に食べのこしがついていませんか。牛乳パックは正しくたためていますか。一人一人が気を付けることで、後かたづけがスムーズにできます。当番の人は、最後まできちんと係りの仕事をしましょう。

