

8.9月 きゅうしょくこんだてひょう



2学期も野菜を食べよう！

いよいよ2学期です。

まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早ね、早起き、朝ごはんでは生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。



舞鶴市立由良川小学校

9月給食目標

準備や後片付けをきちんとしよう。



8/31日(月)給食開始	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
なつやさい 夏野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツポンチ ふくしんづ 福神漬け 夏の暑さは体にとっては大きなストレスです。そこで特に意識してとりたいのが野菜や果物に多いビタミンCです。	にく 肉とごぼうのまぜご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ごま和え じゃがいものみそ汁	あじつ 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいもとかぼちゃのチーズ煮 具たっぷり野菜スープ	ご飯 牛乳 い なす入りマーボー豆腐 き 切り干し大根のナムル	シュガー揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 あまずあ 甘酢和え たま 玉ねぎのみそ汁
7日(月) むぎ 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚のしょうが炒め そうめん汁 生姜はわき役的な野菜ですが、ジンゲロールという成分が、ご飯や肉をエネルギーに変えやすくします。	8日(火) チキンパエリア ぎゅうにゅう 牛乳 のり豆ポテト たまご 卵スープ 今回ののり豆ポテトはズッキーニ入りです。ズッキーニはかぼちゃの仲間です。ビタミンCとカリウムが豊富です。	9日(水) こくさんこむぎ 国産小麦パン ぎゅうにゅう 牛乳 スコップコロッケ ゴロゴロ夏野菜ミネストローネ 今日の夏野菜はなす、ズッキーニ、枝豆、トマトです。角切りにしてゴロゴロたくさん入れてスープにします。	10日(木) わかめご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とりのから揚げ かぼちゃのみそ汁	11日(金) こがた 小型パン ぎゅうにゅう 牛乳 おやこ 親子うどん こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮 小松菜は野菜の中でカルシウムが一番多く含まれています。じゃこは炒めるとさらに最強となります。
14日(月) まんがんじあま ひじきと万願寺甘とうの からどん ピリ辛丼 ぎゅうにゅう 牛乳 とうがん 冬瓜のみそ汁 冬瓜はきゅうりなどと同じ種類の野菜で夏にとれます。皮が硬くて冬まで保存できるので、冬のウリと名付けられました。	15日(火) ごもく 五目ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 カマスのフライ やさい そえ野菜 すまし汁 ~舞鶴のさかなの日~ 『カマス』	16日(水) バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 まんがんじ 万願寺あまとうの カラフルスパゲティ グリーンサラダ 野菜には5色あります。(赤-黄-紫-白-緑)色によりとれる栄養が違うので、いろんな色の野菜を食べましょう！	17日(木) ご飯 牛乳 にく 肉じゃが すあ ごま酢和え もやしは栄養が少ないのでは？それは間違いです。カリウム・カルシウムが多く、そして、シャキシャキの歯ごたえの食物せんいもたっぷりふくまれています。	18日(金) パン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン たまご コーン卵スープ コーンは主な成分は炭水化物ですが、エネルギーに変えるために必要なビタミンBも豊富にふくまれています。
21日(月) けいろう 敬老の日 まごは やさしい！	22日(火) こくみん 国民の休日 しゅうぶん 秋分の日 舞鶴のさかな	23日(水) しゅうぶん 秋分の日 舞鶴のさかな	24日(木) へしこまぜご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 イワシの万願寺あまとう ソースがけ あつあ 厚揚げのみそ汁 ~舞鶴のさかなの日~ 『イワシ』 『サバへしこ』舞鶴加工	25日(金) パン ぎゅうにゅう 牛乳 カレービーンズ ポパイサラダ つきみ お月見デザート 十五夜です！
28日(月) ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 パインサラダ ヤクルト 生パインは食物せんいやビタミンCが豊富です。給食では缶詰を使うのでビタミンは少なくなりますが、お腹の調子を整える酵素などの栄養はとることができます。	29日(火) こぎつね ぎゅうにゅう 牛乳 サバの竜田揚げ とうふ 豆腐のみそ汁 ~舞鶴のさかなの日~ 『サバ』	30日(水)10/3の振替休業日 しいたけなどきのこ類 や野菜 いしいも類 ささかな DHA EPA ・ビタミンCの供給源 ・脳を活性化 ・血液サラサラ	『まごはやさしい』とは？ 和食でよく使う食材の頭文字をとったものです。 健康な食生活に役立つ食材ばかりです。 ま...豆類 は...海藻類 ご...米類 ・生活習慣病を予防	