



# 9がつ こんだてカレンダー

<p><b>2 (月)</b></p> <p>ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル</p> <p>＜マーボー豆腐＞ 豆板醤やごま油に加えて隠し味にみそが入ったマーボー豆腐です。ごはんと一緒に食べましょう。</p>	<p><b>3 (火)</b></p> <p>あじつけパン まんがんにあまとういり ミートグラタン コンソメスープ</p> <p>＜万願寺甘とう入りのミートグラタン＞ 万願寺甘とうなど夏野菜の多くは、水分を多く含んでいるため、給食では味が薄くならないように工夫しています。よく味わって食べましょう。</p>	<p><b>4 (水)</b></p> <p>ごもくごはん ひじきのにももの あつあげのみそしる</p> <p>＜ひじきの煮物＞ ひじきは調理する鍋によって栄養が変化します。中舞鶴小学校の大きな鍋で作ると鉄などのミネラルが多く含まれるようになります。</p>	<p><b>5 (木)</b></p> <p>シュガーあげパン フレンチサラダ ウインナーのスープ</p> <p>＜シュガー揚げパン＞ 揚げパンの中でも人気のシュガー揚げパンですが、パンにつきやすいように2種類の砂糖が使われています。</p>	<p><b>6 (金)</b></p> <p>むぎごはん ポークカレーライス フルーツポンチ</p> <p>＜フルーツポンチ＞ 暑い時期の熱中症対策には果物を食べることも効果があります。もちろん普段から水やお茶などで水分補給をすることも大切です。</p>
<p><b>9 (月)</b></p> <p>ごはん ぶたにくじゃが こまつなとじゃこのいために</p> <p>＜ぶた肉じゃが＞ ぶた肉に多く含まれるビタミンBは免疫力の向上や黄色の食品(炭水化物など)に含まれる糖質の代謝を助ける働きがあります。</p>	<p><b>10 (火)</b></p> <p>こくさんこむぎパン とりにくのオレンジソース やさいスープ</p> <p>＜とり肉のオレンジソース＞ オレンジソースに使われているマーマレードは柑橘類の果実を使ったもので、皮が入っているものをこのことを指します。</p>	<p><b>11 (水)</b></p> <p>へしこチャーハン かんぴょうサラダ はるさめスープ</p> <p>＜へしこチャーハン＞ へしこは、サバなどの青魚のぬか漬けのことです。食べ物を長持ちさせるための、昔の人の知恵が詰まった食べ物です。</p>	<p><b>12 (木)</b></p> <p>こがたパン きつねうどん ごまあえ いちごジャム</p> <p>＜きつねうどん＞ 給食で使われているうどんは舞鶴の製麺所さんで作られた生めんを使っているため、ツルっとのど越しが滑らかになっています。</p>	<p><b>13 (金)</b></p> <p>むぎごはん サバのみそに おつきみじる</p> <p>＜おつきみ＞ 今年の9月17日は「十五夜」と呼ばれるお月見の日です。月見団子を食べてきれいなお月様を見あげましょう。</p>
<p><b>16 (月)</b></p> <p>敬老の日 日ごろの感謝を伝えましょう！</p> 	<p><b>17 (火)</b></p> <p>バターパン ビーフンのごもくいため ちゅうかふうスープ</p> <p>＜ビーフンの五目炒め＞ ビーフンの五目炒めにはにんにくやしょうがなどスタミナのつく食材が使われています。しっかり食べて運動会の練習も頑張りましょう。</p>	<p><b>18 (水)</b></p> <p>チキンライス のりまめポテト かきたまじる</p> <p>＜のり豆ポテト＞ 給食でも人気ののり塩ビーンズにじゃがいもをプラスした献立です。運動会に向けてエネルギーを蓄えましょう。</p>	<p><b>19 (木)</b></p> <p>パン カレービーンズ コーンサラダ</p> <p>＜カレービーンズ＞ 給食の大豆は乾燥させたものを水戻しして使われているので、煮物や汁物に入れなくても柔らかくなりすぎないようにしています。</p>	<p><b>20 (金)</b></p> <p>むぎごはん ツバスのまんがんにソースがけ すましじる</p> <p>＜ツバスの万願寺ソースかけ＞ ツバスは、大きくなると『ハマチ』→『ブリ』と呼ばれる出世魚です。万願寺甘とうを使ったソースをかけていただきます。</p>
<p><b>23 (月)</b></p> <p>振替休日 秋の味覚を味わおう！</p> 	<p><b>24 (火)</b></p> <p>ミルクパン じゃがいものチーズに ミネストローネ</p> <p>＜ミネストローネ＞ ミネストローネはイタリアの家庭料理で、トマトやにんじんなどの野菜がたっぷり入ったスープのことです。</p>	<p><b>25 (水)</b></p> <p>キムチとたくあんのまぜごはん ぶたにくとごぼうのきんぴら とうふのみそしる</p> <p>＜キムチとたくあんのまぜごはん＞ たくあんは日本、キムチは朝鮮の漬物です。キムチにはトウガラシやにんにくなどが使われています。暑い日にも食べやすい献立です。</p>	<p><b>26 (木)</b></p> <p>パン なつやさいミートスパゲティ レモンサラダ</p> <p>＜夏野菜ミートスパゲティ＞ ミートスパゲティにも使われている万願寺甘とうは10月になると収穫時期が終了します。残り僅かな万願寺甘とうを味わいましょう。</p>	<p><b>27 (金)</b></p> <p>むぎごはん ハヤシライス パインサラダ</p> <p>＜ハヤシライス＞ ハヤシライスは「早失仕さん」が考案して、名づけられたという説があり、9月の早失仕さんの誕生日はハヤシの日とされています。</p>
<p><b>30 (月)</b></p> <p>ごはん キャベツとあつあげ のホイコーロー はるさめサラダ</p> <p>＜キャベツと厚揚げの回鍋肉＞ 中国で回鍋肉に厚揚げを入れることはありませんが、厚揚げを入れることで成長に必要なカルシウムをたくさんとることができます。</p>	<p>まいづるでとれた食材を使っています</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11日 へしこ</li> <li>20日 ツバス</li> <li>3日 万願寺甘とう</li> <li>20日 万願寺甘とう</li> <li>26日 万願寺甘とう</li> </ul> <p>お米やかまぼこ、削り節など、まいづる産のものを使用しています。</p>		<p>9月 給食目標 最後まできちんと食べ切ろう！</p> <p>暑い日が続いている中で、給食をきちんと食べて、暑さを乗り越えるつよい体をつくりましょう！</p> 	

※ 警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。