

5がつ こんだてひょう



令和8年4月30日

舞鶴市立中筋小学校

5月給食目標

『姿勢を良くして食べよう』

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント




1日(金)

遠足

延期の際も
お弁当をお願いします。



4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス フルーツポンチ</p> <p>ハヤシライスは、明治時代に、日本の洋食屋さんで生まれたメニューです。</p>	<p>きなこあげパン ぎゅうにゅう もやしソテー かきたま汁</p> <p>今年度はじめてのあげパンです。パンを油で揚げて、きなこをまぶします。</p>
<p>11日(月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 切干大根のごまあえ</p> <p>切干大根は、その名前の通り、大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させている分、普通の太根よりも栄養がぎゅっとつまっています。</p>	<p>12日(火)</p> <p>こぎつねごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ たまねぎのみそ汁</p> <p>こぎつねごはんは、油あげが入ったごはんです。油あげに味がよくしみこんでいて人気の混ぜごはんです。</p>	<p>13日(水)</p> <p>こくろ 黒糖パン ぎゅうにゅう とうにゅう 豆乳シチュー ほうれん草のソテー</p> <p>【クイズ1】豆乳は何から作られていますか？ ①そばめ ②大豆 ③いんげんめ</p>	<p>14日(木)</p> <p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき けんちん汁 みかんゼリー</p>  <p>舞鶴の海でとれたいわしを使います。日本でもよく流通しているいわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしの3種類です。</p>	<p>15日(金)</p> <p>パン ぎゅうにゅう ミートサンド ABCスープ お茶豆</p> <p>茶摘みは「八十八夜」といわれる5月初めの時期から始まります。お茶豆は、大豆を油で揚げて、グリーンティときなこをまぶします。</p>
<p>18日(月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう にく 肉じゃが こまつな 小松菜とじゃこのいため煮</p> <p>舞鶴は肉じゃがが発祥の地といわれています。今月はぶた肉を使って作ります。</p>	<p>19日(火)</p> <p>とりめし ぎゅうにゅう サゴシの西京やき すまし汁</p>  <p>舞鶴の海でとれたサゴシを使用します。サゴシは、大きくなるとサワラとよ呼ばれるようになる出世魚です。</p>	<p>20日(水)</p> <p>こくさん 国産小麦パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ</p> <p>ポークビーンズは、ぶた肉と大豆をトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。</p>	<p>21日(木)</p> <p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう たまごスープ</p> <p>チキンチキンごぼうは、山口県の給食発祥のメニューです。あまから あじつ 甘い味付けでごはんがすすみます。</p>	<p>22日(金)</p> <p>こがた 小型パン いちごジャム ぎゅうにゅう かやくうどん 野菜いため</p> <p>うどんや炊き込みごはんなどに加えるいろいろな具を「かやく」といいます。かやくうどんには、どんな「かやく」が入っているか見てみましょう。</p>
<p>25日(月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー パインサラダ 福神漬け</p> <p>【クイズ2】ポークカレーの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ①牛 ②ぶた ③とり</p>	<p>26日(火)</p> <p>キムチチャーハン ぎゅうにゅう やきぎょうざ 春雨スープ</p> <p>キムチは韓国の漬物です。ピリッと辛い食べ物ですが、給食では辛くならないように、汁気を切ったり、さとうを入れて食べやすくします。</p>	<p>27日(水)</p> <p>バターパン ぎゅうにゅう チリコンカン ウイナーと野菜のスープ</p> <p>学期に1回、バターパンが登場します。いつものパンよりもバター風味がします。お楽しみに！</p>	<p>28日(木)</p> <p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とり肉のてりやき み 実だくさんのみそ汁 味付けのり</p> <p>はしは、つまむ、切る、くろむなどいろいろな使い方ができます。ごはんをのりであらって食べてみましょう。</p> 	<p>29日(金)</p> <p>パン ぎゅうにゅう アジフライ ミネストローネ</p>  <p>舞鶴の海でとれたアジを使用します。パン粉をつけてサクサクに揚げます。</p>

クイズの答えは裏面へ！

