



5がつ こんだてひょう



令和6年4月30日 舞鶴市立中筋小学校

1日(水)	2日(木)
ミルクパン ぎゅうにゅう ツナサンド チンゲン菜のクリームスープ	遠足 延期の際も お弁当をお願い します。
ツナと野菜をノンエッグマヨネーズで 和えて作ります。パンにはさんで、ツ ナサンドを作りましょう。	

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

いすに深く座る

背もたれに
寄りかからない

机と体はこぶし
1つ分あげる

両足を床に
つける

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
振り替え休日 振替休日	ウイナーピラフ ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 ミネストローネ	黒糖パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かんぴょうサラダ	麦ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ丼 みそワタンスープ	きなこあげパン ぎゅうにゅう もやしソテー 水菜のハリハリスープ
	ウイナーがたくさん入ったピラフで す。バター風味もきいておいし い混ぜごはんです。	かんぴょうは、ユウガオという美を細 長くむき、乾燥させて作ります。かん ぴょうの98%以上が栃木県で生産され ています。	スープの中に、もちもちのワタスが 入っています。	1年生ははじめてのあげパンです。油 で揚げたパンに、きなこをまぶして作 ります。
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮	たけのごはん ぎゅうにゅう ぶた肉とごぼうのきんぴら すまし汁	国産小麦パン ぎゅうにゅう カレーミートサンド ウイナーと野菜のスープ	麦ごはん ぎゅうにゅう アジの天ぷら 豚汁 ふりかけ	小型パン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ごぼうサラダ いちごジャム
じゃこは少し苦みのある食べ物です が、骨を強くするカルシウムがたくさん 入っています。苦手な人も挑戦して 食べてみましょう。	今年はたけのこの当たり年で、たくさ んとれているそうです。給食では、 福知山の報恩寺でとれたたけのこを使 います。	ウイナーと野菜のスープは、ウイン ナーからだしが出て、少なめの調味料 でも味付けが出来上がります。	舞鶴でとれたアジです。味がいいの で、「アジ」という名がついたそうで す。	人気メニューのラーメンです。小松菜 やもやしなどの野菜も入っています。
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん ぎゅうにゅう ツバスの竜田揚げ かきたま汁	こぎつねごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キャベツのみそ汁	バターパン ぎゅうにゅう 米粉シチュー コーンサラダ	麦ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス アスパラソテー	パン ぎゅうにゅう ビーフンの五目炒め たまごスープ ヨーグルト
舞鶴でとれたツバスです。ツバスは、 成長すると名前が変わる出世魚です。 大きくなると、ハマチ、ブリと呼ばれ るようになります。	とりのてりやきは、調味料で下味をつ けたあと、オープンで焼いて作りま す。肉汁がジュシーでおいしいおか ずです。	こんねんど今年度から、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 ターの風味がします。お楽しみに！	アスパラガスは春が旬の野菜です。毎 年、この時期だけ給食に出していま す。とても成長の早い野菜で、1日に 10cmも伸びます。	ビーフンは、米粉から作られためん です。お米は、ごはんとして食べられ るだけでなく、粉状に加工して、いろん な料理に使われています。
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうが炒め 実だくさんのみそ汁	五目チャーハン ぎゅうにゅう もやしのナムル 春雨スープ	味付パン ぎゅうにゅう チリコンカン ABCスープ	麦ごはん ぎゅうにゅう カレーライス フルーツヨーグルト	パン ぎゅうにゅう 白身魚のフライ ソース レタスとトマトのスープ
みそ汁に入った具材のことを「実」と 言います。油揚げ、じゃがいも、野菜 などたくさん実が入っています。	春雨は、中国で生まれた食べ物で、緑 豆という豆が原料です。じゃがいもや さつまいもから作られるものもありま す。	ABCスープは、アルファベットの形を したマカロニが入ったスープです。食 べるときに探してみましよう。	フルーツヨーグルトは、プレーンヨー グルトに、缶詰のフルーツを和えて作 ります。	サラダに使うことが多いレタスです が、スープに使ってもおいしく食べ ることができます。トマトとの色合いが きれいなスープです。

