



# 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 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。	遠足 延期の際も お弁当をお願い します。 

**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 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混ぜごはんです。	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 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。	麦ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ丼 みそワタンスープ スープの中に、もちもちのワタンが入っています。	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 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 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。	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 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っています。	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 ウイナーと野菜のスープは、ウイ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。	麦ごはん ぎゅうにゅう アジの天ぷら 豚汁 ふりかけ 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。	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 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 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。	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 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。	バターパン ぎゅうにゅう 米粉シチュー コーンサラダ 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！	麦ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス アスパラソテー 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。	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 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 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。	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 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。	味付パン ぎゅうにゅう チリコンカン ABCスープ 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ょう。	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 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。	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 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。

