



5がつこんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校
《牛乳は毎日つきます》

きゅうしょくのもちもの
わすれずに!



舞鶴でとれた
魚を使っています

22日 ニギス

31日 サバ

<p>7(火) </p> <p>ミルクパン ビーフシチュー パインサラダ</p> <p>〈ビーフシチュー〉 玉ねぎとじゃがいもがたっぷり入った人気メニューです。かかし味に、トマトケチャップや粉チーズが入っています。</p>	<p>8(水) </p> <p>ギョウザどん わかめスープ</p> <p>〈ギョウザ丼〉 ある小学校の6年生が考えた、野菜をおいしくたくさん食べられるメニューです。ごはんの上にかけてめしあげがれ!</p>	<p>9(木) </p> <p>きなこあげパン ごますあえ かきたまじる</p> <p>〈きなこ揚げパン〉 今年度はじめての揚げパンはきなこ味です。おとなも子どもも大好きな味です♪</p>	<p>10(金) </p> <p>むぎごはん キーマカレー ふくじんづけ</p> <p>金曜日はど カレーの日</p> <p>〈キーマカレー〉 今日のカレーはほうれん草入りのキーマカレーです。</p>	
<p>13(月) </p> <p>わかめごはん とりにくのてりやき しんじゃがのうまに</p> <p>〈とり肉のてり焼き〉 とり肉に、さとう、しょうゆ、お酒、ごま油で下味をつけ、1枚ずつならべてオーブンで焼きます。あまからく、ごはんがすすむ味です。</p>	<p>14(火) </p> <p>こくさんこむぎパン ツナサンド チンゲンサイの クリームスープに</p> <p>〈ツナサンド〉 マヨネーズ味のサラダをパンにはさんで食べます。上手に食べられるかな?</p>	<p>15(水) </p> <p>えんどうごはん しろみざかなの ぴりからやき ぶたじる</p> <p>《給食チョボラ》 ボランティアを募集して、えんどうごはんに使うえんどうをむいてもらいます。みんなで給食作りのお手伝いをしてみよう!</p>	<p>16(木) </p> <p>こがたパン やきそば フルーツヨーグルト</p> <p>〈焼きそば〉 給食の焼きそばには、たくさんの具が入っています。何種類見つけられるかな?</p>	<p>17(金) </p> <p>むぎごはん きりぼしだいこんの キムチいため みそワントンスープ</p> <p>〈切干大根のキムチ炒め〉 切干大根は、大根を細く切って乾燥させたものです。食物繊維やカルシウム、鉄、ビタミンなどをたくさんふくんでいます。</p>
<p>20(月) </p> <p>ごはん とりにくのつくね みだくさんのみそしる</p> <p>〈とり肉のつくね〉 とりひき肉に、豆腐や玉ねぎ、ごぼう、ごまなどを混ぜ、一つずつ丸めて作ります。全校約260人分をこねる作業は大仕事です。</p>	<p>21(火) </p> <p>こくとうパン マカロニグラタン レタスとトマトのスープ</p> <p>〈マカロニグラタン〉 給食室でルウを手作りしています。給食ではいろいろなグラタンが出ますが、中でもマカロニグラタンは大人気です♪</p>	<p>22(水) </p> <p>こまつなとじゃこの チャーハン ニギスのいそべあげ スーミータン</p> <p>〈スーミータン〉 中国語で「スーミー」はとうもろこし、「タン」はスープのことで、「スーミータン」とは中華風コーンスープのことをいいます。</p>	<p>23(木) </p> <p>パン ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ</p> <p>〈ナポリタンスパゲティ〉 みんな大好きスパゲティに、アスパラ、なす、玉ねぎ、にんじんなどの野菜がたっぷり入っています。</p>	<p>24(金) </p> <p>むぎごはん ちゅうかどん だいずとにほしのあげに</p> <p>〈中華丼〉 もりだくさんの野菜も、中華丼にするともりもり食べられます。よくかんで食べましょう。</p>
<p>27(月) </p> <p>ごはん ぶたにくのかりんあげ わかたけじる そくせきづけ</p> <p>〈若竹汁〉 若竹汁とは、わかめとたけのこのすまし汁のことで、この2つは相性がよいと言われていています。</p>	<p>28(火) </p> <p>あじつけパン しろみざかなのバジルやき コンソメスープ おちゃまめ</p> <p>〈お茶豆〉 揚げた大豆に、きなこ、抹茶、さとう、塩をまぶします。ほろほろと楽しい音がします♪</p>	<p>29(水) </p> <p>ドライカレー たまごスープ ポテトサラダ カレーの日</p> <p>〈ポテトサラダ〉 ポテトサラダはロシアで生まれ、およそ150年の歴史があるそう。今では世界中でさまざまなポテトサラダが食べられています。</p>	<p>30(木) </p> <p>パン ポークビーンズ コーンサラダ</p> <p>〈ポークビーンズ〉 たっぷりの大豆をトマト味で煮込みます。じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピースも入っています。</p>	<p>31(金) </p> <p>むぎごはん ふりかけ サバのあまずソース かほちゃのみそしる</p> <p>〈サバの甘酢ソース〉 舞鶴でとれたサバに片栗粉をまぶし、からりと香ばしく揚げます。甘酢ソースをからめていただきます。</p>

5がつ
きゅうしょくもくひょう

みんなで協力して
準備や片づけを
しよう!

5/15(水) 給食チョボラ

「えんどうのさやむき」

各クラスから募集した
ボランティアのみなさんが、
舞鶴でとれたえんどうまめ
(予定)のさやむきをします。
形や色、においを観察してみよう!



たべものクイズ

30日(木) ポークビーンズの「ポーク」とは、
なんのおにくのことでしょう?

- ① うし
- ② ぶた
- ③ とり

こたえは、はるぐち先生までききにきてね!