






<p>9日(月)</p> 	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>とんかつソース 添えキャベツ</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	レモンゼリー	きゅうり漬け	とんかつソース 添えキャベツ	<p>11日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜とキャベツのごま和え</td> <td>うの花</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>うの花とはおからのことです。おからは大豆をしぼったもので、食物せんいやたんぱく質、カルシウムが豊富に含まれています。</p>	小松菜とキャベツのごま和え	うの花	いちご	鮭の塩焼き	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>青リンゴゼリー</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>キャベツのわかめ和え</td> <td>鶏肉のおろしソースかけ</td> </tr> </table> <p>下味を付けた鶏肉を焼いて、上に大根おろしのソースをかけます。</p>	青リンゴゼリー	きんぴらごぼう	キャベツのわかめ和え	鶏肉のおろしソースかけ	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ビーフカレー</p>	イタリアンサラダ	フルーツとゼリー	福神漬け	コロッケ
ポテトサラダ	レモンゼリー																			
きゅうり漬け	とんかつソース 添えキャベツ																			
小松菜とキャベツのごま和え	うの花																			
いちご	鮭の塩焼き																			
青リンゴゼリー	きんぴらごぼう																			
キャベツのわかめ和え	鶏肉のおろしソースかけ																			
イタリアンサラダ	フルーツとゼリー																			
福神漬け	コロッケ																			
<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>もやしのナムル</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> </table> 	油揚げの卵とじ	もやしのナムル	肉みそ	ツバスの竜田揚げ	<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べましょう。</p> <p>わかめのみそ汁</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのゆかり和え	杏仁豆腐	キムチ丼の具	<p>18日(水) 菜の花ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>ほうれん草のおかか和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鶏肉の香草焼き</td> </tr> </table>	切干大根の煮物	ほうれん草のおかか和え	みかん缶	鶏肉の香草焼き	<p>19日(木)</p> <p>給食なし</p> 	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>白身魚フライソース</td> </tr> </table> <p>キーマカレー</p>	グリーンサラダ	フルーツ白玉	福神漬け	白身魚フライソース
油揚げの卵とじ	もやしのナムル																			
肉みそ	ツバスの竜田揚げ																			
大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのゆかり和え																			
杏仁豆腐	キムチ丼の具																			
切干大根の煮物	ほうれん草のおかか和え																			
みかん缶	鶏肉の香草焼き																			
グリーンサラダ	フルーツ白玉																			
福神漬け	白身魚フライソース																			
<p>23日(月)</p> <p>振替休日</p> 	<p>24日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き ブロッコリーの昆布茶和え</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	かんぴょうサラダ	オレンジ	白菜キムチ	春巻き ブロッコリーの昆布茶和え	<p>25日(水) たけのこごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のおひたし</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>サゴシのみそ漬け焼き</td> </tr> </table> <p>たけのこは春の代表的な食材です。</p> 	ほうれん草のおひたし	五目豆	抹茶わらび餅	サゴシのみそ漬け焼き	<p>26日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの中華炒め</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏のから揚げ</td> </tr> </table>	もやしの中華炒め	ひじき煮	パイン缶	鶏のから揚げ	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べましょう。</p> <p>卵スープ</p>	コーンサラダ	じゃがいものチーズ焼き	みかんゼリー	ドライカレーの具
かんぴょうサラダ	オレンジ																			
白菜キムチ	春巻き ブロッコリーの昆布茶和え																			
ほうれん草のおひたし	五目豆																			
抹茶わらび餅	サゴシのみそ漬け焼き																			
もやしの中華炒め	ひじき煮																			
パイン缶	鶏のから揚げ																			
コーンサラダ	じゃがいものチーズ焼き																			
みかんゼリー	ドライカレーの具																			

✿ご入学・ご進級おめでとうございます✿

新しい学年になり、新たな気持ちで学習・クラブ活動に意欲的に取り組んでいることと思います。

中学校給食では、「食」の面からみなさんの成長を応援していきたいと思っています。成長期のみなさんにとって、食べることは将来の身体づくりにつながるとても大切なことです。そして「食」は体が健康になるためだけでなく、心も豊かにしてくれます。

しっかり食べて、心も体も元気に中学校生活をおくりましょう。

\* 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月はツバス、サゴシです。舞鶴の魚を使用する日には「うおづるくん」マークが付いています。

\* 牛乳は毎日つきます。

\* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

名前が決まりました。「うおづるくん」です。よろしく!



うおづるくんメモ

ツバス、サゴシは成長すると呼び名が変わる出世魚です。ツバスは成長するとブリと呼ばれます。サゴシは成長するとサワラと呼ばれ、鰭と書きます。舞鶴の海でたくさんとれる魚です。