



2学期がスタートします。

☆「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
 ☆熱中症予防にはこまめな水分補給が大切です。水分補給はお茶か水、必要に応じてスポーツドリンクなどを利用しましょう。

8月31日はやさいの日!

舞鶴の特産品「万願寺甘とう」が旬の時期です。給食にも登場します。ほかに、なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜には水分が多く含まれていて体温を下げる効果があります。旬の野菜を積極的に食べて元気に過ごしましょう。

～今月の地産地消～

2日(火)、18日(木)さば
10日(水)トビウオ
22日(月) さわら
2日・10日・18日・22日 万願寺甘とう



<p>1日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>チンジャオロース</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	春雨サラダ	チンジャオロース	きゅうり漬け	豚肉のかりん揚げ	<p>2日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>みそ汁</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばの塩焼き</td> <td></td> </tr> </table>	万願寺とこんにゃくの炒め煮	もやしとほうれん草のナムル	みそ汁	みかん缶	さばの塩焼き		<p>3日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え	杏仁豆腐	揚げギョーザ	<p>28日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table>	もやし炒め	五目豆	ぶどう	ごまザンギ	<p>29日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> <td>夏野菜カレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コーンフライ</td> <td></td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	夏野菜カレー	福神漬け	コーンフライ	
春雨サラダ	チンジャオロース																											
きゅうり漬け	豚肉のかりん揚げ																											
万願寺とこんにゃくの炒め煮	もやしとほうれん草のナムル	みそ汁																										
みかん缶	さばの塩焼き																											
にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え																											
杏仁豆腐	揚げギョーザ																											
もやし炒め	五目豆																											
ぶどう	ごまザンギ																											
イタリアンサラダ	レモンゼリー	夏野菜カレー																										
福神漬け	コーンフライ																											
<p>8日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>テジプルコギ</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	フルーツ白玉	ブロッコリーの昆布茶和え	テジプルコギ	<p>2日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>みそ汁</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばの塩焼き</td> <td></td> </tr> </table>	万願寺とこんにゃくの炒め煮	もやしとほうれん草のナムル	みそ汁	みかん缶	さばの塩焼き		<p>3日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え	杏仁豆腐	揚げギョーザ	<p>4日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツとちくわのサラダ</td> <td>高野豆腐のきな粉揚げパン風</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table> <p>新メニュー</p>	キャベツとちくわのサラダ	高野豆腐のきな粉揚げパン風	ミニトマト	チャプチェ	<p>5日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>かぼちゃのチーズ焼き</td> <td>ヨーグルト</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>チキンライスの具</td> <td></td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	ごぼうサラダ	かぼちゃのチーズ焼き	ヨーグルト	コーン炒め	チキンライスの具	
キャベツと水菜のごまサラダ	フルーツ白玉																											
ブロッコリーの昆布茶和え	テジプルコギ																											
万願寺とこんにゃくの炒め煮	もやしとほうれん草のナムル	みそ汁																										
みかん缶	さばの塩焼き																											
にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え																											
杏仁豆腐	揚げギョーザ																											
キャベツとちくわのサラダ	高野豆腐のきな粉揚げパン風																											
ミニトマト	チャプチェ																											
ごぼうサラダ	かぼちゃのチーズ焼き	ヨーグルト																										
コーン炒め	チキンライスの具																											
<p>8日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>テジプルコギ</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	フルーツ白玉	ブロッコリーの昆布茶和え	テジプルコギ	<p>9日(火) ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>粉ふきいも</td> </tr> <tr> <td>ミニ青りんごゼリー</td> <td>ハンバーグきのこトマトソース</td> </tr> </table>	レモンサラダ	粉ふきいも	ミニ青りんごゼリー	ハンバーグきのこトマトソース	<p>10日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>万願寺とちくわの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>トビウオのフライ</td> </tr> </table>	切干大根のごま和え	万願寺とちくわの炒め煮	金時豆の甘煮	トビウオのフライ	<p>11日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>ウイナーポテト</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>タンドリーチキン</td> </tr> </table>	小松菜のコーン炒め	ウイナーポテト	パイン缶	タンドリーチキン	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>梨ゼリー</td> <td>ポークカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>ハムカツ</td> <td></td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	グリーンサラダ	梨ゼリー	ポークカレー	福神漬け	ハムカツ			
キャベツと水菜のごまサラダ	フルーツ白玉																											
ブロッコリーの昆布茶和え	テジプルコギ																											
レモンサラダ	粉ふきいも																											
ミニ青りんごゼリー	ハンバーグきのこトマトソース																											
切干大根のごま和え	万願寺とちくわの炒め煮																											
金時豆の甘煮	トビウオのフライ																											
小松菜のコーン炒め	ウイナーポテト																											
パイン缶	タンドリーチキン																											
グリーンサラダ	梨ゼリー	ポークカレー																										
福神漬け	ハムカツ																											
<p>16日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>鶏肉のおろしソースかけ</td> </tr> </table>	ツナサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	つぼ漬け	鶏肉のおろしソースかけ	<p>17日(水) こぎつねごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しらたきのつるつる炒め</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>ちくわのカレー揚げ</td> </tr> </table>	しらたきのつるつる炒め	キャベツのしそ和え	わらび餅	ちくわのカレー揚げ	<p>18日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>ひじきと万願寺のピリ辛炒め</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	ひじきと万願寺のピリ辛炒め	ぶどう	さばのみそ煮	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> <td>ハヤシルウ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>コロッケ</td> <td></td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	コールスローサラダ	りんごゼリー	ハヤシルウ	ブロッコリーの昆布茶和え	コロッケ		<p>22日(月) ごはん、やさいふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺のナポリタン</td> <td>ポパイサラダ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>さわらのクリスピーフライ</td> <td></td> </tr> </table> <p>新メニュー</p>	万願寺のナポリタン	ポパイサラダ		チーズ	さわらのクリスピーフライ	
ツナサラダ	かぼちゃのそぼろ煮																											
つぼ漬け	鶏肉のおろしソースかけ																											
しらたきのつるつる炒め	キャベツのしそ和え																											
わらび餅	ちくわのカレー揚げ																											
小松菜のごま和え	ひじきと万願寺のピリ辛炒め																											
ぶどう	さばのみそ煮																											
コールスローサラダ	りんごゼリー	ハヤシルウ																										
ブロッコリーの昆布茶和え	コロッケ																											
万願寺のナポリタン	ポパイサラダ																											
チーズ	さわらのクリスピーフライ																											
<p>24日(水) チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>かぼちゃサラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table>	野菜炒め	かぼちゃサラダ	ミニトマト	ミンチカツ	<p>25日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	さつまいものチーズ焼き	うずら卵煮	豚肉のみそ炒め	<p>26日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>枝豆</td> <td>マーボー豆腐</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>春巻き</td> <td></td> </tr> </table>	コーンサラダ	枝豆	マーボー豆腐	みかんゼリー	春巻き		<p>29日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>ビビンバ</td> </tr> </table> <p>ごはんのせて食べよう。</p>	大根サラダ	ニラ入り炒り卵	黄桃缶	ビビンバ	<p>30日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table>	ポークビーンズ	ほうれん草のごま和え	ミニグレープゼリー	チキンカツレツかけソース		
野菜炒め	かぼちゃサラダ																											
ミニトマト	ミンチカツ																											
切干大根のあっさりナムル	さつまいものチーズ焼き																											
うずら卵煮	豚肉のみそ炒め																											
コーンサラダ	枝豆	マーボー豆腐																										
みかんゼリー	春巻き																											
大根サラダ	ニラ入り炒り卵																											
黄桃缶	ビビンバ																											
ポークビーンズ	ほうれん草のごま和え																											
ミニグレープゼリー	チキンカツレツかけソース																											

注「ごはんからカレーと違う並びになります。」

* 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。

