









<p>1日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>大豆とじゃこの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	大豆とじゃこの揚げ煮	うすら卵煮	豚肉のみそ炒め	<p>2日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>キャベツの塩昆布和え</td> </tr> <tr> <td>コーン卵</td> <td>ミンチカツ ミニトマトソース</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	きんぴらごぼう	キャベツの塩昆布和え	コーン卵	ミンチカツ ミニトマトソース	<p>8日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツとささみのごまサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて木の葉丼にします。</p> <p>木の葉丼の具</p>	キャベツとささみのごまサラダ	フルーツとゼリー	つぼ漬け	竹輪の磯辺揚げ	<p>9日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>豚肉のチーズパン粉焼きかけソース</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	ひじき煮	野沢菜漬け	豚肉のチーズパン粉焼きかけソース	<p>10日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎとベーコンの炒り卵</td> <td>キャベツのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>うぐいす団子</td> <td>白身魚のごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>白身魚に甘辛いごまみそダレをつけて、オーブンでこんがり焼きます。</p>	玉ねぎとベーコンの炒り卵	キャベツのわかめ和え	うぐいす団子	白身魚のごまみそ焼き
じゃがいものチーズ焼き	大豆とじゃこの揚げ煮																							
うすら卵煮	豚肉のみそ炒め																							
きんぴらごぼう	キャベツの塩昆布和え																							
コーン卵	ミンチカツ ミニトマトソース																							
キャベツとささみのごまサラダ	フルーツとゼリー																							
つぼ漬け	竹輪の磯辺揚げ																							
イタリアンサラダ	ひじき煮																							
野沢菜漬け	豚肉のチーズパン粉焼きかけソース																							
玉ねぎとベーコンの炒り卵	キャベツのわかめ和え																							
うぐいす団子	白身魚のごまみそ焼き																							
<p>11日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>ココロコポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ピピンバ</td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	切干大根の煮物	ココロコポテト	チーズ	ピピンバ	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃコロックソース</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p> <p>全曜日ほどカレーの日</p>	コーンサラダ	杏仁フルーツ	福神漬け	かぼちゃコロックソース	<p>知っていますか?舞鶴の魚ロゴマーク</p> <p>舞鶴の旬の美味しい魚を多くの人に知ってもらい食べてもらうために作られました。とれたての舞鶴の魚を元気にPRしている姿で、人の両手、顔、頭などで「ま」「い」「づ」「る」の文字も表現しています。</p>  <p>舞鶴のさかな</p>		<p>16日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のお浸し</td> <td>糸こんにゃく</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table> 	小松菜のお浸し	糸こんにゃく	肉みそ	スペイン風バイクドエッグ								
切干大根の煮物	ココロコポテト																							
チーズ	ピピンバ																							
コーンサラダ	杏仁フルーツ																							
福神漬け	かぼちゃコロックソース																							
小松菜のお浸し	糸こんにゃく																							
肉みそ	スペイン風バイクドエッグ																							
<p>17日(水) 五目炒飯</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>カラフルポテト</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>魚の甘酢和え</td> </tr> </table>	春雨サラダ	カラフルポテト	白菜キムチ	魚の甘酢和え	<p>旬の食材 玉ねぎ</p> <p>玉ねぎに含まれる硫化アミルという成分には、血液をサラサラにする働きがあります</p> 	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>さつま芋のアーモンド焼き</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p> <p>全曜日ほどカレーの日</p> <p>給食なし 2・3年</p> <p>卵スープ</p>	ハムサラダ	さつま芋のアーモンド焼き	みかん缶	ドライカレーの具	<p>20日(土) ごはん、味かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>豆のケチャップ煮</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>ツナとポテトのグラタン</td> </tr> </table> <p>給食なし 3年</p>	ポパイサラダ	豆のケチャップ煮	ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン	<p>22日(月) の給食から 鯖(サバ)</p> <p>中間テストに備えてしっかり食べよう!</p> <p>鯖の脂質には、DHAが豊富に含まれています。DHAは脳を活性化して、記憶力を向上する効果があります。</p> 								
春雨サラダ	カラフルポテト																							
白菜キムチ	魚の甘酢和え																							
ハムサラダ	さつま芋のアーモンド焼き																							
みかん缶	ドライカレーの具																							
ポパイサラダ	豆のケチャップ煮																							
ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン																							
<p>22日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>きゅうりのシソ和え</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらびもち</td> <td>鯖のカレー焼き</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	肉団子のケチャップあん	きゅうりのシソ和え	抹茶わらびもち	鯖のカレー焼き	<p>23日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>大根のキムチ和え</td> <td>揚げぎょうざ</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	もやし炒め	オレンジ	大根のキムチ和え	揚げぎょうざ	<p>24日(水) えんどうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>ブロッコリーのピーナッツ和え</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>鮭の塩焼き粉ふきいも</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とじ	ブロッコリーのピーナッツ和え	ミニゼリー	鮭の塩焼き粉ふきいも	<p>25日(木)</p> <p>中間テストのため、給食なし</p> 	<p>26日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのベーコン炒め</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>白身魚フライソース</td> </tr> </table> <p>ビーフカレー</p>	キャベツのベーコン炒め	フルーツミックス	福神漬け	白身魚フライソース				
肉団子のケチャップあん	きゅうりのシソ和え																							
抹茶わらびもち	鯖のカレー焼き																							
もやし炒め	オレンジ																							
大根のキムチ和え	揚げぎょうざ																							
高野豆腐の卵とじ	ブロッコリーのピーナッツ和え																							
ミニゼリー	鮭の塩焼き粉ふきいも																							
キャベツのベーコン炒め	フルーツミックス																							
福神漬け	白身魚フライソース																							
<p>29日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏のから揚げレモンソース味</td> </tr> </table> <p>たけのこのみそ汁</p>	ツナサラダ	五目豆	佃煮昆布	鶏のから揚げレモンソース味	<p>30日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>ハンバーグスパゲティ添え</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	ほうれん草のごま和え	きゅうり漬け	ハンバーグスパゲティ添え	<p>31日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの旨煮</td> <td>野沢菜和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>イカの天ぷら</td> </tr> </table>	じゃがいもの旨煮	野沢菜和え	パイン缶	イカの天ぷら	<p>舞鶴のさかな 地産地消</p> <p>* マークの日は舞鶴産の農産物・水産物等を使用しています。毎日食べているお米も、舞鶴産コシヒカリを七分つきに精米してもらい使用しています。1~2週間で食べきる量をその都度精米してもらいます。七分つきの米は、精白米に比べ、食物繊維や栄養素も豊富です。また、農薬や化学肥料を抑えて栽培された特別栽培米も入っています。</p> <p>* 牛乳は毎日つきます。</p> <p>* 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。</p> 									
ツナサラダ	五目豆																							
佃煮昆布	鶏のから揚げレモンソース味																							
ポテトサラダ	ほうれん草のごま和え																							
きゅうり漬け	ハンバーグスパゲティ添え																							
じゃがいもの旨煮	野沢菜和え																							
パイン缶	イカの天ぷら																							

