

令和5年9月

4	5	6	7	8
カレーライス	チキンチキンごぼう	あじのごま風味焼き	味付けパン	五目ご飯 とびうおのねぎソース
かんぴょうサラダ	かつお和え	キャベツのサラダ	なすのミートグラタン	切干し大根のそぼろ炒め
小魚	豆腐のすまし汁	水菜のみそ汁	ポトフ 青りんごゼリー	たぬき汁
				
11 春巻き	12 肉みそひじきそぼろ丼	13 さばのカレー風味焼き	14 セルフホットドック (コッペパン)	15 竹輪の磯辺揚げ
春雨サラダ	ワンタンスープ	しそ和え	ツナサラダ	さつまいものみそ汁
厚揚げの和風マーボー	ぶどう	高野豆腐の卵とじ	コンソメスープ	こまつなふりかけ
				
18	19 高菜ぶた肉丼	20 とり肉の照り焼き	21 黒糖パン かぼちゃひき肉フライ	22 さけの塩焼き
	ごま坦々スープ	えのきの和え物	キャベツとコーンのサラダ	ポテトサラダ
	黒大豆枝豆	ちゃんこ汁	ミネストローネ	油揚げのみそ汁
敬老の日				
25 ホイコーロー	26 デミグラスソースハンバーグ	27 さんまのかば焼き	28 ミルクパン スパイシーチキン	29 三色丼
わかめスープ	スパゲティサラダ	白菜の和え物	ごまドレッシングサラダ	いもの子汁
黒大豆枝豆	じゃがいものスープ	ぶた汁	玉ねぎのスープ	月見団子
				

9月の新メニュー 【こまつなふりかけ】

- 材料 ○ (2人分)
- ・小松菜：20g
 - ・まぐろ油漬け：10g
 - ・糸かつお削り節：2g
 - ・白いりごま：2g
 - ・食塩：0.1g
 - ・濃口しょうゆ：小さじ1/3

- 作り方 ○
- ① 小松菜は、1cm幅切りにする。
 - ② まぐろ油漬けと①の小松菜を炒める。
 - ③ 調味料を加え炒める。
 - ④ 白いりごま、糸かつお削り節を加え、水分がなくなるまで炒めて仕上げる。

「こまつなふりかけ」は、野菜の「小松菜」と缶詰の「ツナ」が入ったふりかけです。他にも、ごまやかつお節を加えて、しょうゆと塩で味付けして作りました。小松菜とツナには、体の成長に大切なカルシウムがたくさん含まれています。

★とびうお★

9月8日の給食では、舞鶴で水揚げされた「とびうお」を使用しました。

とびうおは、名前の通り飛ぶ魚です。大きな羽は胸ビレが発達したものであり、自動車と同じくらいの速さ(時速約50km)で海の上を飛びます。京都府では、春から夏にかけてたくさん水揚げされています。



収穫の秋