



# 10月こんだてひょう

R3,舞鶴市立新舞鶴小学校

10月のもくひょう  
たべもののしゅんをしよう

**地産地消**

・アジ  
・ブリ



舞鶴のさかな

・万願寺甘とう



10月10日  
目の愛護デー



10月7日は「舞鶴引き揚げの日」です。  
給食では、10月7日に舞鶴援護局で引揚者の方に提供されていた食事を再現しています。  
詳しくは10月の給食だよりに載せています。

**1(金)**



セルフドック  
(ウインナー キャベツ)

米粉マカロニスープ



|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <p><b>4(月)</b></p>  <p>ごはん<br/>ひじきとまんがんじの<br/>ピリからどん<br/>豆腐のみそ汁</p> <p>＜ひじきと万願寺のピリ辛丼＞<br/>豚肉、万願寺あまとう、にんじん、ひじき等たくさんのが入っています。</p>                | <p><b>5(火)</b></p>  <p>キムチとたくわんの<br/>まぜごはん<br/>高野豆腐の煮物<br/>小松菜のみそ汁</p>  | <p><b>6(水)</b></p>  <p>ミルクパン<br/>チリコンカン<br/>ウインナーと<br/>やさいのスープ</p> <p>チリコンカンの材料である大豆は、主成分がタンパク質であることから、「畑の肉」といわれます。食物繊維も多いので便秘解消に効果があります。</p>               | <p><b>7(木)</b></p>  <p>麦ごはん・きゅうり漬け<br/>アジの天ぷら<br/>カレー汁</p>  <p>「舞鶴援護局おもてなし」<br/>引揚者にかかるごちそうです。砂糖や肉をたくさん使っていました。カレー汁も砂糖が多く入っていて甘い汁です。</p> | <p><b>8(金)</b></p>  <p>パン<br/>ブルーベリージャム<br/>きのこまんがんじの<br/>ミートスパゲティ<br/>レモンサラダ</p> <p>＜ブルーベリー＞<br/>視神経の働きを活性化させるアントシアニンを多く含みます。10月10日は「目の愛護デー」入っていて甘い汁です。</p>      |
| <p><b>10(日) 運動会</b></p>  <p>お弁当をお願いします。</p>  | <p><b>12(火)</b></p>  <p>鶏めし<br/>ちくわの磯辺揚げ<br/>すまし汁</p>                 | <p><b>13(水)</b></p>  <p>黒糖パン<br/>カレービーンズ<br/>ポパイサラダ</p>               | <p><b>14(木)</b></p>  <p>麦ごはん<br/>サバのみそ煮<br/>けんちん汁</p> <p>＜サバ＞<br/>血液サラサラ効果のEPAと悪玉菌を撃退するDHAの含有量がトップクラスです。</p>   | <p><b>15(金)</b></p>  <p>ココア揚げパン<br/>フレンチサラダ<br/>コーン卵スープ</p> <p>＜ココア揚げパン＞<br/>ココア揚げパンは子どもたちに人気のメニューです。パンを油で揚げてココアパウダーをまぶします。</p>                                 |
| <p><b>18(月)</b></p>  <p>カレーライス<br/>フルーツヨーグルト<br/>福神漬</p>  | <p><b>19(火)</b></p>  <p>チキンパエリア<br/>じゃがいものチーズ煮<br/>卵スープ</p> <p>＜パエリア＞<br/>スペイン東部、バレンシア地方発祥の米料理です。</p>  | <p><b>20(水)</b></p>  <p>国産小麦パン<br/>クリームシチュー<br/>コールスローサラダ</p>         | <p><b>21(木)</b></p>  <p>麦ごはん<br/>ブリとさつまいもの<br/>あまからあえ<br/>はくさいのみそ汁</p> <p>＜ブリ＞<br/>ブリは成長すると1メートル以上になる魚で、大きくなると名前が変わる出世魚です。</p>   | <p><b>22(金)</b></p>  <p>小型パン・イチゴジャム<br/>しょうゆラーメン<br/>かんぴょうサラダ</p>          |
| <p><b>25(月)</b></p>  <p>ぎょうざ丼<br/>みそワタンスープ<br/>みかん</p>    | <p><b>26(火)</b></p>  <p>五目チャーハン<br/>鶏肉のおろしソース<br/>中華風スープ</p> <p>＜鶏肉のおろしソース＞<br/>すりおろした大根に酢、砂糖、しょう油、豆板醤でソースをつくりまします。オーブンで焼いた鶏肉にかけます。</p>                  | <p><b>27(水)</b></p>  <p>味付けパン<br/>かぼちゃとコーンの<br/>グラタン<br/>ミネストローネ</p>  | <p><b>28(木)</b></p>  <p>麦ごはん<br/>切干大根入りスタミナ丼<br/>わかめスープ</p> <p>＜切干大根入りスタミナ丼＞<br/>切干大根、ごぼう、にんじん、ほうれん草、牛肉をごま油で炒めて、甘辛く味付けています。ご飯にのせて丼ぶりにして食べます。</p>   | <p><b>29(金)</b></p>  <p>パン<br/>ハロウィンハンバーグ<br/>やさいスープ</p> <p>ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すために行った古代ケルト人のお祭りが起源とされています。かぼちゃのろうそく立てを飾ったり、子どもが仮装をして家々を訪ね、お菓子をもらう習慣があります。</p> |





