






























10月こんだてひょう

舞鶴市立新舞鶴小学校

※今月は3年生・ひまわりのリクエスト給食が入っています。

<p>1(月) </p> <p>むぎごはん</p> <p>てづくりハンバーグ そえやさい しろみそコーンスープ</p> <p><白みそコーンスープ> 初登場です。煮干しでだしをとり、白みそ、とうもろこしをクリーム状にしたもので味付けています。</p>	<p>2(火) </p> <p>パン</p> <p>シイラのフライソース かぼちゃのポターージュ ぶどう</p> <p><ぶどう> ぶどうは、平の梅原農園でつくられたものです。大きなアルギットブドウで舞鶴の特産品です。</p>	<p>3(水) </p> <p>チキンライス</p> <p>じゃがいものチーズに たまごスープ (3-2 ひまわり)</p> <p><たまごスープ> 給食で人気のたまごスープ。リクエストもありました。たまごは栄養バランスに優れた食材です。</p>	<p>4(木) </p> <p>ミルクパン</p> <p>きのこまんがんじの グラタン ウイナーと キャベツのスープ </p> <p><万願寺甘とう> 万願寺甘とうは舞鶴発祥の京野菜です。舞鶴市農林課の出前授業で3年生が授業を受けます。</p>	<p>5(金) </p> <p>ぎょうざどん</p> <p>はるさめスープ (3-3)</p> <p><ぎょうざ丼> ぎょうざの具をごはんにのせて丼にして食べます。</p>
<p>8(月)</p> <p>体育の日</p> <p></p>	<p>9(火) </p> <p>9月4日に予定していた献立</p> <p>セルフドック</p> <p>こめことうにゅうシチュー</p> <p>9月に予定していた献立ですが、「食べれなくて残念」と言う声が多かったので、今月やりま</p>	<p>10(水) </p> <p>にくみそひじきどん</p> <p>かきたまじる</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>10月10日は目の愛護デー </p>	<p>11(木) </p> <p>こくとうパン</p> <p>チリコンカン</p> <p>やさいスープ</p> <p><黒糖> 原材料はサトウキビです。ビタミン、ミネラルを含みます。整腸作用や疲労回復に効果のある栄養も含みます。</p>	<p>12(金) </p> <p>カレーライス</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>ふくじんづけ</p> <p><じゃがいもについて> じゃがいもはビタミンCが多く含まれます。このビタミンCは、抗酸化作用にすぐれています。</p>
<p>15(月) </p> <p>わかめごはん (3-4 ひまわり)</p> <p>さばのみそに (ひまわり)</p> <p>けんちんじる</p> <p><さば> 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>16(火) </p> <p>こがたパン ブルーベリージャム</p> <p>かやくうどん(3-4)</p> <p>だいずとにぼしと さつまいものあげに</p> <p><ブルーベリー> 視神経の働きを活性化するアントシアニンを多く含みます。</p>	<p>17(水) </p> <p>プロフ</p> <p>こうそうサラダ</p> <p>ガロフスープ</p> <p><ウズベキスタン料理> ウズベキスタンは日本から6,400km離れた中央アジアにあります。舞鶴とは引き揚げの縁で交流があります。</p>	<p>18(木) </p> <p>こくさんこむぎパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>かんぴょうサラダ</p> <p><ポークビーンズ> 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>19(金) </p> <p>ごはん とりにくのつくね </p> <p>まんがんじの しおこんぶいため あぶらあげのみそしる</p> <p>5年生社会見学・給食試食会 5年生が社会見学に出かけます。5年生教室を使って試食会を行います。</p>
<p>22(月) </p> <p>むぎごはん・ふりかけ</p> <p>にくじゃが</p> <p>こまつなのごまあえ </p> <p><小松菜> 小松菜にはカルシウムがたくさん含まれています。</p>	<p>23(火) </p> <p>セレクトあげぱん</p> <p>コンソメスープ(3-1)</p> <p>フルーツポンチ(3-4) サイダーは入っていません</p> <p>ココア揚げパン (3-1 3-2 3-3) フルーツパンチのリクエストもありました。(3-1 3-3) パンチ=サイダー入り</p>	<p>24(水) </p> <p>きのこごはん</p> <p>サゴシのさいきょうやき すましじる </p> <p>マラソン大会 </p>	<p>25(木) </p> <p>あじつけパン</p> <p>とりにくのオレンジソース</p> <p>コーンスープ</p> <p><オレンジソース> オレンジマーマレード、しょうゆ、酒、ケチャップでソースを作って揚げた鶏肉にからめます。</p>	<p>26(金) </p> <p>ハヤシライス </p> <p>ココロサラダ</p> <p><ココロサラダ> 大豆とさつまいも、むぎ枝豆、コーンを入れたサラダです。マヨネーズで味付けします。</p>
<p>29(月) </p> <p>むぎごはん</p> <p>おでん </p> <p>あまずあえ</p> <p><おでん> ちくわ、さつまあげ、こんにゃく、大根、にんじん、じゃがいも、うずら卵、厚揚げが入っています。</p>	<p>30(火) </p> <p>パン</p> <p>かぼちゃのグラタン ミネストローネ イチゴジャム </p> <p><ハロウィン> 10月31日はハロウィンです。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お祭りが始まりとされています。</p>	<p>31(水) </p> <p>かやくごはん</p> <p>こうやどうふのたまごとじ</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p><高野豆腐> 高野豆腐は豆腐を凍らせて作ります。奈良県の高野山で寒い冬に豆腐を外に置いておいたら凍ったのが始まりです。</p>	<p>17日(水)国際交流員の「リアルトルさん」が学校に来られ、ウズベキスタンの文化や風習について教えてください。給食もいっしょに食べられます。</p> <p>10月のもくひょう たべものしゅんをしよう</p> <p>地産地消 ・サゴシ ・シイラ ・万願寺甘とう ・さつまいも ・ぶどう</p> <p> 舞鶴のさかな</p>	

