



# 10月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう  
舞鶴市立志楽小学校  
へいせい 平成29年 9月 29日

ぎゅうにゅう、まいにち  
《牛乳は毎日つきます》

<p>2日(月)</p> <p>ごはん、つば漬 牛乳 手作り豆腐ハンバーグ 小松菜と油揚げのみそ汁</p> <p>手作り豆腐ハンバーグ あひきにくとうふたまご、おから、パンこ粉を合わせてしっかりとこねて、一つ一つ丸めて並べ、スチームオーブンで焼いて作ります。</p>	<p>3日(火)</p> <p>ミルクパン 牛乳 きのこスパゲティ コーンサラダ</p> <p>きのこスパゲティ「きのこ」は、「しめじ」と「えのきだけ」です。きのこ類には食物せんいが多くふくまれています。</p>	<p>4日(水)</p> <p>肉みそひじき丼 牛乳 かきたま汁 お月見ゼリー</p> <p>「十五夜」です。中秋の名月ともいい、最も美しい月が見られる日と言われています。秋の収穫に感謝する日でもあります。</p>	<p>5日(木)</p> <p>パン、切り目入り カレーミートサンド 牛乳 米粉クリームスープ</p> <p>カレーミートサンド 豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、にんじんをつかって作ります。パンにはさんで食べます。</p>	<p>7日(土)</p> <p>パン きな粉揚げパン 牛乳 中華サラダ コンソメスープ</p> <p>コンソメスープ ウィンナーソーセージ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、大根、パセリが入った、具たくさんなスープです。</p>
<p>8日(日)</p> <p>運動会</p> <p>9日(月)</p> <p>体育の日 (運動会予備日)</p>	<p>10日(火)</p> <p>運動会の振替休業日</p>	<p>11日(水)</p> <p>チキンライス 牛乳 じゃが芋のチーズ煮 コーンスープ</p> <p>「チキンライス」は大正時代に日本で考案された料理で、名前も日本でつけられたそうです。</p>	<p>12日(木)</p> <p>パン、ブルーベリージャム 牛乳 ポークビーンズ パインサラダ</p> <p>10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、目によい食べ物といわれる、ブルーベリーのジャムがつきます。</p>	<p>13日(金)</p> <p>むぎ麦ごはん 牛乳 シイラの甘酢ソースがけ 切干大根のみそ汁 即席漬 舞鶴のさかな</p> <p>《地場産物の日》シイラ 大きいものでは、2mほどに成長します。白身であっさりした魚です。</p>
<p>16日(月)</p> <p>ごはん、ふりかけ 牛乳 肉じゃが 小松菜のごま和え</p> <p>「肉じゃが」の肉は、豚肉です。牛肉を使った時とはまた違った味わいです。玉ねぎ、にんじん、さんどまめ、こんにゃくも入ります。</p>	<p>17日(火)</p> <p>国産小麦パン 牛乳 トンカツ(ソース小袋) そえ野菜 ミネストローネ</p> <p>トンカツ 使っている豚肉の部位は、肩ロースです。肩ロース肉は何本かの筋肉が集まっていて、適度に脂がついたうま味のある部位です。</p>	<p>18日(水)</p> <p>プロフ 牛乳 ウズベキスタンの料理です。 香草サラダ ガロフスープ</p> <p>ウズベキスタンは、戦後の引き揚げで舞鶴とつながりのある国です。食材のうま味を生かした薄味で、ディルやクミンといった香草を使っています。給食を通してウズベキスタンの食文化を学びましょう。</p>	<p>19日(木) 3年生社会見学</p> <p>こがた小型パン 牛乳 焼きそば 大豆とさつま芋の揚げ</p> <p>焼きそばを自分でパンにはさんで食べてもいいです。さつま芋には、ビタミンCや食物せんいが多く、おなかの調子をととのえてくれます。</p>	<p>20日(金)</p> <p>むぎ(麦)ごはん カレーライス 牛乳 ココロサラダ 福神漬</p> <p>ココロサラダ 4種類のココロした食べ物が入ったサラダです。大豆、むぎ枝豆、さつま芋、コーンが入っています。よくかんで食べましょう。</p>
<p>23日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁</p> <p>けんちん汁 豆腐やごぼう、大根、にんじん、里芋などが入った具たくさんな汁です。</p>	<p>24日(火)</p> <p>味付パン 牛乳 チリコンカーン キャベツのスープ</p> <p>「チリコンカーン」には、いつもはあまり使わない「オールスパイス」というスパイスを使っています。独特な香りが食欲をかき立ててくれます。</p>	<p>25日(水)</p> <p>かやくごはん 牛乳 サゴシの西京焼き じゃが芋のみそ汁</p> <p>《地場産物の日》サゴシ 体長が40~50cmのものをサゴシと呼び、60cm以上になるとサワラと呼ばれます。</p>	<p>26日(木)</p> <p>パン、りんごジャム 牛乳 なすと万願寺のミートグラタン ジュリアンスープ</p> <p>ジュリアンスープ ジュリアンとはフランス語で髪の毛のように細いという意味で、野菜を千切りにしたスープです。</p>	<p>27日(金) 6年生ふるさと学習</p> <p>むぎ麦ごはん 牛乳 ニラ入りマーボー豆腐 切干大根のナムル</p> <p>ナムルは、もとは韓国の料理です。切干大根、もやし、にんじん、きゅうりが入り、ごま油も加えています。</p>
<p>30日(月)</p> <p>ごはん、味付のり 牛乳 おでん 甘酢和え</p> <p>おでん 大根のとれる季節になりました。給食のおでんは、材料を小さめに切って煮込んでいます。</p>	<p>31日(火)</p> <p>ミルクパン 牛乳 鶏肉のオレンジソース和え 野菜スープ ハロウィンデザート</p> <p>10月31日は、外国の行事「ハロウィン」の日です。この行事で使われる南瓜をくりぬいたものは「ジャックランタン」です。</p>	<p>10月のめあて 時間を考え、上手に食べよう。 給食を食べる時間は、20分間が目安です。時間内に食べることができるように、考えて食べよう!</p> <p>今月の地産地消 シイラ・・・13日(金) サゴシ・・・25日(水)</p> <p>舞鶴のさかな</p>		

