



# 10がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

## 10月のきゅうしょくもくひょう

### 好ききらいせず(すききらいせず)に食べよう!

食べ物は、体の中ではたらきによって、大きく3つのグループに分けられます。好ききらいをせず、いろいろな食べ物を食べることで、わたしたちの健康を支えてくれます。

10月にはマラソン大会があります。好ききらいをせず、しっかり食べて元気な体をつくりましょう!



## 1 (木)

きなこあげパン  
きりほしだいこんのごまあえ  
かきたまじる

久しぶりの揚げパンは、きな粉味です。きな粉、さとうのほか、少しだけ塩が入っているのがポイントです。

## 2 (金)

むぎごはん  
サバのみそに  
けんちんじる

魚が苦手な人もべろっと食べられるのが、サバのみそ煮です。甘いみそ味で、ごはんがすすみます。

## 5 (月)

ごはん  
てづくりとうふハンバーグ  
まんがんにあまとうのおこんぶいため  
ちくわかスープ

## 6 (火)

ミルクパン  
きのこことまんがんにあまとうの  
ミートスパゲティ  
パインサラダ

## 7 (水)

こまつなとじゃこのチャーハン  
チンジャオロース  
わかめスープ

## 8 (木)

パン  
スコップコロック  
コンソメスープ

## 9 (金)

むぎごはん  
アジのてんぷら  
カレーじる  
きゅうりのつけもの

3年生は、7日に万願寺甘とうの学習をします。農家の方のお話を聞き、舞鶴の特産品「万願寺甘とう」についてもっと詳しくなりましょう。たくさん食べた万願寺甘とうも、もうすぐおしまいです。5～7日の3日間で、いろいろな料理にさせていただきます。赤くて珍しい万願寺甘とうも混ざっているかも…?

具をカップに詰め、パン粉をのせてオーブンで焼きます。丸めない・揚げない、簡単コロックです。

10月7日の引き揚げの日にならみ、当時のおもてなしの料理を再現しました。

## 12 (月)

ごはん  
とりのからあげ  
ばちじる  
そくせきづけ

## 13 (火)

こくさんこむぎパン  
カレーピーズ  
レモンサラダ

## 14 (水)

ドライカレー  
じゃがいものチーズに  
たまごスープ

## 15 (木)

こがたパン いちごジャム  
しょうゆラーメン  
こまつなのごまあえ

## 16 (金)

むぎごはん  
にくみそひじきどん  
さつまじる

### まいづるでとれた食材を使っています

- 5日 万願寺甘とう
- 6日 万願寺甘とう
- 15日 たけのこ
- 7日 万願寺甘とう
- にんにく、たけのこ
- 19日 万願寺甘とう
- ◆ 9日 アジ
- ◆ 27日 シラ

「ばち」とは、そうめんを干したときに曲がってしまう部分のことです。

栄養満点のひじきをおいしく食べられるメニューです。

## 19 (月)

ごはん  
きょうとわぎゅうのしちみやき  
みだくさんのみそしる

## 20 (火)

こくとうパン  
とりにくのオレンジソース  
やさいスープ

## 21 (水)

わかめごはん  
おでん  
ししゃものこうみあげ

## 22 (木)

パン  
セルフドッグ  
こめこシチュー

## 23 (金)

むぎごはん  
カレーライス  
フルーツヨーグルト  
ふくじんづけ

2回目の京都和牛をいただく日です。今回は、七味焼きにさせていただきます。お楽しみに!

揚げたとり肉に、マーマレードやケチャップを使ったソースがよく合います。

給食のおでんは、全部で8種類の具材が入った具だくさんです。何が入っているか、探してみよう。

ケチャップ味の長ーいウインナーを、キャベツと一緒にパンにはさんでいただきます♪

福神漬けには、どんな野菜が入っているか知っていますか? よーく見て、味わって、探してみよう!

## 26 (月)

ごはん  
キムチーズにくじゃが  
はるさめサラダ

## 27 (火)

あじつけパン  
シラのこうそうばんこやき  
コーンたまごスープ

## 28 (水)

ごはん  
ぎょうざどん  
はるさめスープ  
てづくりぶどうゼリー

## 29 (木)

パン  
チリコンカン  
かぼちゃのポターージュ

## 30 (金)

むぎごはん  
ちゅうかどん  
だいずとにほしと  
さつまいものあげに

給食プロジェクトから誕生した中小の名物、キムチーズ肉じゃがが今年度初登場です。

まいづるでとれたシラをいただきます。上にのせたカリカリのパン粉がおいしい献立です。

マラソン大会当日! 給食室では、デザートのみずあめゼリーを手作りして応援しています。

31日のハロウィンにちなみ、かぼちゃのポターージュをいただきます。

みんながぞろえば えいようまんてん!



※ 警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。