



10がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

まいづるでとれた食材を使っています 3日 アジ 24日 イワシ 1日 万願寺甘とう 14日 万願寺甘とう お米やかまぼこは舞鶴・京都府産のものを使っています	10月 給食目標 好ききらいをせずに、なんでも食べよう 食べ物、好ききらいをせず色々なものを食べることで、健康や運動の時に力になります。 苦手なもの、ひと口は食べるようにして、運動会やマラソン大会の練習をがんばりましょう！	1 (水) こぎつねごはん まんがんにあまとうとかまぼこのためにこまつなのみそしる ＜こぎつねごはん＞ 静岡県で生まれた混ぜごはんです。きつねのなき声（コーン）と好物の油揚げが入っています。	2 (木) ココアあげパン フレンチサラダ コンソメスープ ＜フレンチサラダ＞ ドレッシングの基本、「フレンチドレッシング」でいただくサラダです。材料は、サラダ油、酢、塩、しょう油だけ。とてもシンプルです！	3 (金) むぎごはん アジとじゃがいものでんぶら カレーじる きゅうりづけ ＜引き揚げの白給食＞ 10月7日は「舞鶴引き揚げの白」です。それにちなんで、当時の引揚げをもてなした料理を再現しています。
6 (月) ごはん とりにくのつくね そえキャベツ おつきみじる おつきみゼリー ＜とり肉のつくね＞ 給食のつくねは1つ1丁寧に給食室で作っています。給食のつくねにはごまが入っていて、食感のアクセントになっています。	7 (火) あじつけパン かぼちゃとコーンのグラタン ミネストローネ ＜かぼちゃとコーンのグラタン＞ かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、追熟して水分が抜けた今の時期のかぼちゃの方がよりおいしくなっています。	8 (水) ドライカレー たまごとレタスのスープ フルーツヨーグルト ＜ドライカレー＞ 今日の給食のドライカレーは100年以上前に日本の料理人が発明したもので、最初は汁気のないキーマカレーのようなものでしたが、だんだん今のような形に変わりました。	9 (木) 振替休業日 しっかり食べて運動会を頑張ろう！	10 (金) むぎごはん チキンカレーライス パインサラダ ふくじんづけ ＜チキンカレーライス＞ 給食に使っているカレーは家庭で使われているカレーとは少し違い、アレルギーの少ないものを使用しています。
13 (月) スポーツの日 朝ごはんを食べよう！ 10月は運動会や校内マラソン大会の練習など、はげしい運動をする機会が多くあります。 朝ごはんを食べることで、寝ている間になくなったエネルギーをチャージして元気な体で乗り越えましょう！	14 (火) ミルクパン きのこまんがんにあまとうのミートスパゲティ コーンサラダ いちごのクレープ ＜きのこ万願寺甘とうのミートスパゲティ＞ まんがんにあまとうは10月まで栽培されています。給食では今月までなので、よく味わって食べましょう。	15 (水) キムチチャーハン やきギョーザ はるさめスープ ＜春雨スープ＞ 10月の春雨スープに使われている春雨はいつもより少し短くなったものが使われています。いつもよりすくいとすくいとすると思えます。	16 (木) パン タンドリーチキン コーンたまごスープ ＜タンドリーチキン＞ タンドリーチキンはカレー粉などと一緒にヨーグルトに漬け込んで作ります。味がマイルドになるだけではなく、お肉も柔らかくなります。	17 (金) むぎごはん サバのみそに すましじる ＜サバのみそ煮＞ 10月のサバはノルウェー産のサバを使っています。日本でとれるサバよりも脂がのっているので、トロとした食感です。
20 (月) ごはん ぶたにくじゃが ごまあえ ＜ぶた肉じゃが＞ 舞鶴で作られた肉じゃがには牛肉が使われていたことが、中舞鶴の給食ではぶた肉を使うことが多いです。さっぱり食べられるようにしています。	21 (火) こくさんこむぎパン ポークビーンズ ポパイサラダ ＜国産小麦パン＞ 令和2年の統計では、日本で消費されている小麦の内15%が国産の小麦だそうです。いつものパンとの味の違いを感じながら味わって食べましょう。	22 (水) とりめし だいすにほしとさつまいものあげに あつあげのみそしる ＜大豆と煮干とさつまいもの揚げ煮＞ さつまいものは9月から1月ごろまで旬を迎える食材です。これからおいしいさつまいものがどんどん売られるようになっていきます。	23 (木) こがたパン おやこうどん かんぴょうサラダ いちごジャム ＜かんぴょうサラダ＞ かんぴょうはユウガオという植物を薄くむいて乾燥させたものです。今日の動画ではユウガオについても紹介します。	24 (金) むぎごはん イワシのかばやき さつまじる ＜さつま汁＞ さつま汁は江戸時代の鹿児島で食べられていたのが始まりと言われていました。昔はお祝いの席など特別な日に食べられていました。
27 (月) ごはん きりぼしだいこんいり スタミナどん たまねぎのみそしる ＜切干大根入りスタミナ丼＞ おなかのそうじをしてくれる、食物せんいがたっぷり入った切干大根が入った丼です。切干大根の他にも、4種類の野菜が入っています。	28 (火) こくとうパン とうにゅうシチュー コールスローサラダ ＜豆乳シチュー＞ 豆乳シチューはクリームスープの牛乳の代わりに豆乳を、小麦粉の代わりに米粉を使っています。	29 (水) コーンピラフ じゃがいものチーズに ABCスープ ＜コーンピラフ＞ フランス料理のピラフは生のお米をスープで炊き上げる方法で作られている料理ですが、給食のピラフは炊きあがったお米に味をつけています。	30 (木) パン おからのミートローフ かぼちゃのポタージュ ＜ハロウィンのかぼちゃ＞ ハロウィンといえばかぼちゃのおはけ「ジャック・オー・ランタン」ですが、それに使われているオレンジのかぼちゃはあまりおいしくないか知っていますか？	31 (金) むぎごはん ギューザどん サンラータン ＜ぎょうざ丼＞ 中国語で餃子は「ジャオズ」と読み、同じ音の言葉で「子供に恵まれますように」という意味の言葉もあり、中国ではめでたい食べ物とされているそうです。