



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 ★ 6日 サゴシ ★ 16日 アジ ★ 23日 イワシ ★ 1・9・14・19・23・27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 食べ物は、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。 苦手なものも、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 (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、塩こしょうだけ。とてもシンプルです！	2 (金) むぎごはん にくみそひじきどん かきたまじる ＜肉みそひじき丼＞ 給食でも人気の献立です。ひじきにも栄養がたっぷり入っています。ごはんと一緒に食べましょう。	
5 (月) わかめごはん とりにくのおろしソースがけ 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。	6 (火) こくとうパン サゴシのこうそうパンこやき やさいスープ ＜サゴシの香草パン粉焼き＞ これまで香草パン粉焼きはタラやホキを使っていましたが、今回はサゴシを使っています。	7 (水) ドライカレー コーンサラダ たまごとレタスのスープ ＜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すが、だんだん今の形に変わりました。	8 (木) 振替休業日 しっかり食べて運動会を頑張ろう！	9 (金) むぎごはん まんじあまとういり マーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル ＜切り干大根のナムル＞ おなかのそうじをしてくれる、食物せんいがたっぷりとれる切り干大根が入ったナムルです。切り干大根の他にも、3種類の野菜が入っています。
12 (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！	13 (火) あじつけパン きゅうきゅうカレー フルーツポンチ ＜非常食用 救給カレー＞ 市役所には緊急事態や災害などで給食が作れないときのために「救給カレー」という非常食を用意しています。今回は非常食を食べる機会を作りました。	14 (水) ごもくチャーハン まんじあまとうとちくわのいために はるさめスープ ＜春雨スープ＞ 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。いつもよりすくいやすくなっていると思います。	15 (木) パン ポークビーンズ ポパイサラダ ＜ポークビーンズ＞ 給食に使われている大豆は乾燥した大豆を半日水につけおいたものを調理しているので、献立によって固さを変えています。	16 (金) むぎごはん アジとじゃがいもでんぱら カレーじる きゅうりづけ ＜引き揚げの日給食＞ 10月7日は「舞鶴引き揚げの日」です。それにちなんで、当時の引揚者をもてなした料理を再現しています。
19 (月) ごはん まんがんじあまとうのスパイシーどん サンラータン ＜サンラータン＞ 酸辣湯は中国の料理で、酢の酸味ととうがらしなどの辛味が特徴的なスープです。給食では豆板醤を使っています。	20 (火) こくさんこむぎパン かぼちゃとコーンのグラタン ABCスープ ＜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。	21 (水) とりめし ぶたにくとごぼうのきんぴら すましじる ＜ぶた肉とごぼうのきんぴら＞ 給食のきんぴらで使うごぼうは食感が残るように切り方や炒め方などを工夫し、よく噛んで食べられるようにしています。	22 (木) こがたパン おやこうどん こまつなとじゃこのいために いちごジャム ＜小松菜とじゃこの炒め煮＞ 小松菜とじゃこの炒め煮に使われている小松菜もしらす干しもカルシウムがたくさん含まれています。	23 (金) むぎごはん イワシのやさいソースがけ みだくさんのみそしる ＜イワシの野菜ソースがけ＞ 野菜ソースにはたまねぎ、万願寺甘とう、かぼちゃを使って、トマトケチャップで味付けをしています。
26 (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ましたが、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。	27 (火) ミルクパン まんがんじあまとうのナポリタンスパゲティ コールスローサラダ ＜万願寺甘とう＞ 万願寺甘とうは10月末ごろ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。	28 (水) コーンピラフ だいずとにぼしとかぼちゃのあげに たまごスープ ＜大豆と煮干しとかぼちゃの炒め煮＞ 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。	29 (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ぼけ「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と知っていますか？	30 (金) むぎごはん チキンカレーライス パインサラダ ＜チキンカレーライス＞ 給食で使われているカレールウは家庭で使っている普段のカレールウではなく、アレルギーの少ないものを使っています。

※ 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。