



# 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**

- 4日 イワシ
- 8日 万願寺甘とう
- 9日 万願寺甘とう

お米やかまぼこは舞鶴・京都産のものを使っています

**1 (火)**  

こくとうパン 

かぼちゃとコーンのグラタン

ABCスープ

＜かぼちゃとコーンのグラタン＞

9月～10月ごろによく出回るようになるかぼちゃですが、大きく分けると「西洋・日本・ペポ」の3種類あります。一番多く食べられているのは西洋かぼちゃです。

**2 (水)**  

ドライカレー

じゃがいものチーズに

レタスとたまごのスープ

＜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したが、だんだん今の形に変わりました。

**3 (木)**  

ココアあげパン

フレンチサラダ

やさいスープ

＜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！

**4 (金)**  

むぎごはん

イワシのてんぷら

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。

**7 (月)**

振替休日

しっかり食べて運動会を頑張ろう！



**8 (火)**  

あじつけパン

きのこまんがんじの

ミートスパゲティ

コーンサラダ

＜きのこまんがんじのミートスパゲティ＞

万願寺甘とうは10月末ごろまで栽培されています。給食では明日の献立までなので、よく味わって食べましょう。

**9 (水)**  

こまつなとじゃこのチャーハン

まんがんじあまとうのいために

わかめスープ

＜小松菜とじゃこのチャーハン＞

小松菜とじゃこのチャーハンは、じゃこや小松菜、ごまなどカルシウムがたくさん入った食材が使われています。しっかり食べて丈夫な骨や歯をつくりましょう。

**10 (木)**  

パン

チリコンカン

チンゲンサイのクリームスープ

＜チンゲン菜のクリームスープ＞

チンゲン菜は中華料理でよく使われる葉物野菜です。春と秋に旬を迎えるので今の時期がおいしく食べられます。

**11 (金)**  

むぎごはん

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

＜切りぼしだいこんいりスタミナ丼＞

おなかのそうじをしてくれる、食物せんいがたっぷりとれる切干大根が入った牛丼です。切干大根の他にも、4種類の野菜が入っています。

**14 (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！



**15 (火)**  

こくさんこむぎパン

ミートサンド

たまごスープ

＜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。

**16 (水)**  

こぎつねごはん

しそみずかなのピリからやき

じゃがいものみそしる

＜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。

**17 (木)**  

こがたパン

やきうどん

ごまあえ

いちごジャム

＜焼きうどん＞

普段の給食ではうどんをゆでていますが、今回はうどんを焼いてちょうりしています。普段のうどんとの違いを楽しみましょう。

**18 (金)**  

むぎごはん

チキンカレーライス

パインサラダ

＜全曜日カレーの日＞

＜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。

**21 (月)**  

ごはん

とりにくのつくね

みだくさんのみそしる

＜鶏肉のつくね＞

給食のつくねは1つ1つ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。

**22 (火)**  

ミルクパン

ポークビーンズ

ポパイサラダ

＜ポークビーンズ＞

ポークビーンズに使われているぶた肉はパンやごはんなどの栄養を吸収しやすくするはたらきのビタミンBが多く入っています。

**23 (水)**  

とりめし

ちくわのいそべあげ

すましじる

＜ちくわの磯辺揚げ＞

もちもちのちくわに青のり入りの衣をつけて揚げたものです。よくかんで食べましょう。

**24 (木)**  

パン

フィッシュバーガー

ミネストローネ

＜フィッシュバーガー＞

給食の白身魚はタラを使っていることが多いです。身が淡白な味なので、魚の独特なおいやくせも少なく食べやすい魚です。

**25 (金)**  

むぎごはん

ぎょうざどん

はるさめスープ

＜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。

**28 (月)**  

わかめごはん

とりにくのおろしソースかけ

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す。昔はお祝いの席など特別な日に食べられていました。

**29 (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

＜豆乳スープ＞

豆乳スープ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。普段のスープとの違いがわかりますか？

**30 (水)**  

コーンピラフ

だいずとにぼしのあげに

コンソメスープ

＜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。

**31 (木)**  

パン

おからのミートローフ

かぼちゃのポターージュ

＜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と知っていますか？

**10月 給食目標**

好ききらいをせず、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！