

10がっ こんだてひょう



運動会の練習で疲れた体を早く回復させるためには？

エネルギー補給に
ご飯やパンなど炭水化物を

筋肉を増やすために
肉・魚・卵・牛乳などたんぱく質を



5日(木)は
7日(土)の振替休業日です。



舞鶴市立明倫小学校

10月の給食目標

『正しい食べ方をしよう』

2日(月)	3日(火)運動会予行練習	4日(水)	6日(金)	7日(土)運動会前日準備
<p>ごはん 牛乳</p> <p>にら入りマーボー豆腐</p> <p>切り干し大根のナムル</p> <p>大根を干して作った保存食が</p> <p>切り干し大根です。シャキシャキとした歯ごたえなので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>きのこご飯 牛乳</p> <p>とりのから揚げ</p> <p>すまし汁</p> <p>お月見団子</p> <p>今年の十五夜『中秋の名月』は10月4日です。</p> <p>月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、里芋などを月にお供えて、秋の収穫を感謝します。</p>	<p>ミルクパン 牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>お月見デザート</p>	<p>パン ブルーベリージャム</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のバジル焼き</p> <p>レタスのスープ</p> <p>ブルーベリーに多く含まれているアントシアニンは目の健康に良いといわれています。</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ごまトンカツ</p> <p>そえ野菜 ソース</p> <p>みそ汁 冷凍みかん</p> <p>ごまトンカツを食べて自分自身に勝つ！！</p> <p>明日の運動会みんながんばろう</p>
9日(月)体育の日	10日(火)8日の振替休業日	11日(水)	12日(木)能・狂言芸術鑑賞	13日(金)
<p>運動会が雨天順延の関係で11日の給食を実施しない場合があります。ご確認ください。</p> <p>昭和20年10月7日に初めて雲仙丸が引き揚げ船として舞鶴に入港しました。</p> <p>ウズベキスタンでは、戦後たくさん日本人が発電所や学校などの建設の仕事をしていましたが、そのほとんどの人が、日本に帰る時は、舞鶴の港に帰ってこられたそうです。</p>		<p>黒糖パン 牛乳</p> <p>きのこ入りミートスパゲティ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>きのこは一年中スーパーなどで見かけますが、秋が旬の食べ物です。骨を丈夫にするビタミンDや食物せんいが豊富です。</p>	<p>カレーライス 牛乳</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>福神漬</p> <p>じゃがいもは、米・麦・とうもろこしと並び『世界四大作物』と呼ばれ、世界中でたくさん作られています。ビタミンCが豊富です。</p>	<p>ココア揚げパン 牛乳</p> <p>中華サラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ココアに含まれているポリフェノールはかぜ菌もやっつける高い抗菌効果があります。</p>
16日(月)	17日(火)ウズベキスタン料理	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>ごはん 牛乳</p> <p>とりのつくね</p> <p>万願寺の塩昆布炒め</p> <p>油揚げのみそ汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴生まれの京野菜 万願寺甘とう</p>	<p>プロフ 牛乳</p> <p>香草サラダ</p> <p>ガロフスープ</p> <p>舞鶴市はウズベキスタンのオリンピック選手団を応援するホストタウンとなりました。ウズベキスタン給食が今年も登場します。</p>	<p>国産小麦パン 牛乳</p> <p>かぼちゃのグラタン</p> <p>野菜スープ</p> <p>ブドウ</p> <p>かぼちゃはカロテンが豊富です。病気になるにくい丈夫な体にしてくれます。</p>	<p>麦入りごはん 牛乳</p> <p>サゴシの西京焼き</p> <p>ゆかり和え</p> <p>けんちゃん</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた サゴシ</p>	<p>小型パン チョコジャム</p> <p>牛乳 焼きそば</p> <p>スパイシービーンズ</p> <p>ミックスビーンズ(ひよこ豆・青えんどう・赤いんげん豆)と角切りじゃがいもを素揚げにしてスパイシーに仕上げます。</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)マラソン大会	27日(金)
<p>豚キムチ丼</p> <p>牛乳</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>韓国生まれの漬物『キムチ』も乳酸菌で発酵された食べ物です。ピリ辛の味つけて、食欲もそそるし、食べ物の消化も助けます。</p>	<p>かやくごはん 牛乳</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>豆腐を冷凍・乾燥して作ったのが高野豆腐です。お寺のお坊さんが食べる精進料理が始まります。</p>	<p>味噌汁</p> <p>シイラ</p> <p>ハロウィンデザート 給食室手作りの かぼちゃケーキです。</p>	<p>ハヤシライス 牛乳</p> <p>パインサラダ</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>私たちは玉ねぎのどこを食べているのでしょうか？「りん茎」といって短いきの周りに養分を蓄えているたくさんの葉を食べています。</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>手作り豆腐ハンバーグ</p> <p>そえ野菜</p> <p>竹輪のスープ</p> <p>合いびき肉と豆腐・おからをよくねり、一つずつ丸めてオーブンで焼き上げます。</p>
30日(月)	31日(月)	<p>秋に食べ物がおいしいのはなぜ？</p> <p>『食欲の秋』といいますね。</p> <p>どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか？</p> <p>秋になると昼間はほかほかしていても、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。</p> <p>また私たちの体は、寒い冬がくるのに、そなえて、体に栄養を蓄えようとする。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べようとするのです。</p>		

※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。