

# 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



4日(木)は6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』

1日(月)	2日(火)運動会予行練習	3日(水)	5日(金)	6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>チキンライス 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>卵スープ</p> <p>米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。またたんぱく質やミネラルもバランス良く含まれます。</p>	<p>ミルクパン 牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>コンソメスープ ブドウ</p> <p>手軽に食べられる果物はエネルギー補給に最適です。運動会練習で疲れた時はブドウを食べて元気になる。</p>	<p>ココア揚げパン 牛乳</p> <p>パインサラダ</p> <p>ウインナーと野菜のスープ</p> <p>給食室で1つ1つパンをカリッと揚げてミルクココアをまぶして揚げパンを作ります。人気こんだてです。</p>	<p>カレーライス 牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>福神漬け</p> <p>明日はいよいよ運動会本番です。カレーライスをたくさん食べて、赤も白もかいたばいがんばろう！</p>
8日(月)体育の日	9日(火)7日の振替休業日	10日(水)目の愛護デー	11日(木)	12日(金)
<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。ウズベキスタンでは、戦後たくさんの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。ウズベキスタンでは日本人が作ったものの多くを今でも大切に使い、勤勉な日本人は尊敬され続けているそうです。</p>		<p>黒糖パン 牛乳</p> <p>万願寺入りミートスパゲティ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ブルーベリーゼリー</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>ハヤシライス 牛乳</p> <p>コロコロサラダ</p> <p>ゆで大豆、ゆで枝豆、ホールコーン</p> <p>四角に切ったさつまいも、その名の通りコロコロとしたサラダです。</p>	<p>パン ブルーベリージャム</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のオレンジソース</p> <p>野菜スープ</p> <p>とり肉はお肉の中でも、皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいに保つ働きのあるビタミンAが多いです。</p>
15日(月)	16日(火)ウズベキスタン料理	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>ぎょうざ丼 牛乳</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>ぎょうざの中身の具をご飯にのせるぎょうざ丼ですが、今回は本当のぎょうざもトッピングします。</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>ポークビーンズ</p> <p>かんぴょうサラダ</p> <p>豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)をトマト味で煮込みます。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんも入ります。</p>	<p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>手作り豆腐ハンバーグ</p> <p>そえ野菜</p> <p>白みそコーンスープ</p> <p>初めてのこんだてです。和食によく合うみそ味のコーンスープです。</p>	<p>小型パン 牛乳</p> <p>しょう油ラーメン</p> <p>大豆と煮干しとさつまいも</p> <p>の揚げ煮</p> <p>大豆と煮干しの揚げ煮に秋が旬のさつまいもも加えています。</p>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)マラソン大会	26日(金)
<p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉のつくね</p> <p>ゆかり和え</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>きのこご飯 牛乳</p> <p>サゴシの西京焼き</p> <p>すまし汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた サゴシ</p>	<p>味付けパン 牛乳</p> <p>シイラのフライ ソース</p> <p>そえ野菜 コーンスープ</p> <p>地場産こんだての日 漁連で水揚げされた シイラ</p>	<p>肉みそひじき丼 牛乳</p> <p>かきたま汁</p> <p>お楽しみデザート</p> <p>ミネラルたっぷりのひじきを、とり肉とみそ味で味付けしました。ご飯にかけて丼にしよう！</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>ミートサンド</p> <p>米粉豆乳シチュー</p> <p>ミートソースも豆乳シチューもパンによく合うおかずですね。パンも残さず食べよう！</p>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<p>秋に食べ物がおいしいのはなぜ？</p> <p>『食欲の秋』といえますね。どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか？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。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>	
<p>ごはん ふりかけ 牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>万願寺甘とうの塩昆布炒め</p> <p>3年生が万願寺甘とうの農家の方のお話を聞きます。給食では今年最終の万願寺こんだてです。味わって食べましょう。</p>	<p>かやくご飯 牛乳</p> <p>サバの味噌煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</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>ミルクパン 牛乳</p> <p>かぼちゃのグラタン</p> <p>ミネストローネ</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。