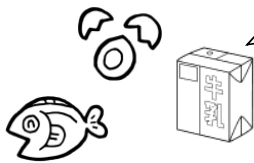


# 10がっ こんだてひょう

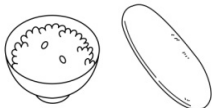


運動会の練習で疲れた体を早く回復させるためには？



筋肉を増やすために  
肉・魚・卵・牛乳などたんぱく質を

エネルギー補給に  
ご飯やパンなど  
炭水化物を



**10月10日は目の愛護デー**  
目の健康にはビタミンが欠かせません。  
栄養素ではありませんが、ブルーベリー・ブドウなどの  
紫色の色素「アントシアニン」も目によいといわれています。

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』

	<p>1日(火)</p> <p>ひじきと万願寺甘とうの ピリ辛丼 牛乳</p> <p>かきたま汁 ヨーグルト</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>2日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>とり肉のオレンジソース</p> <p>ミネストローネ</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>	<p>3日(木)</p> <p>ハヤシライス 牛乳</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>牛肉は、ヘム鉄(吸収率が高い 鉄分)が豊富で、貧血予防に 役立ちます。</p> <p>10日(木)は 12日(土)の振替休業日です。</p>	<p>4日(金)</p> <p>セルフパグドッグ 牛乳</p> <p>野菜スープ</p> <p>パンに切れ目が入っています。 細長いハンバーグをはさむと ボリューム満点です。</p>
<p>7日(月)</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>手作りハンバーグ</p> <p>そえ野菜</p> <p>竹輪とわかめのスープ</p> <p>ひさしぶりの給食室お手製の 豆腐ハンバーグです。白いご飯 とよく合います。</p>	<p>8日(火)運動会予行練習</p> <p>ドライカレー 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>卵スープ 冷凍みかん</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 習で疲れた時は冷凍みかんを 食べて元気になろう！</p>	<p>9日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>万願寺甘とうのミートスパゲティ</p> <p>パインサラダ</p> <p>舞鶴生まれの 京野菜「万願寺甘とう」 はビタミンA・Cが多く、食欲を増 すカプサイシンも豊富です。</p>	<p>11日(金)</p> <p>パン 牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>かぼちゃのポターージュ</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よい といわれています。</p>	<p>12日(土)</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>かつおフライ</p> <p>そえキャベツ ソース</p> <p>ぶた汁</p> <p>明日はいよいよ運動会本番です。 魚の『かつお』を食べて、赤に 白に勝つ！ 自分に勝つ！！</p>
<p>14日(月)</p> <p>体育の日</p> <p>22日(火)は 即位の礼で祝日です。</p>	<p>13日(日)</p> <p>大運動会の振替休業日</p>	<p>16日(水)</p> <p>国産小麦パン 牛乳</p> <p>ミートサンド</p> <p>米粉クリームシチュー</p> <p>ミートソースも米粉シチューも パンによく合うおかずですね。 パンも残さず食べよう！</p>	<p>17日(木)</p> <p>麦入りご飯 味付けのり 牛乳</p> <p>サゴシのみそマヨネーズ焼き</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>18日(金)</p> <p>小型パン ジャム 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 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>
<p>21日(月)</p> <p>ご飯 ふりかけ 牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごま和え</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>23日(水)</p> <p>味付けパン 牛乳</p> <p>シラのバジルチーズ焼き</p> <p>コンソメスープ</p> <p>地場産こんだての日 漁連で水揚げされた シラ</p>	<p>24日(木)マラソン大会</p> <p>カレーライス 牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>福神漬</p> <p>給食のカレーライスには、隠し味 としてスキムミルクや粉チーズが 入っています。</p>	<p>25日(金)</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>26日(土)城北祭 参観日</p> <p>ぎょうざ丼 牛乳</p> <p>春雨スープ</p> <p>皮がないぎょうざの中身が のったどんぶりです。給食でも 定番人気メニューになってきま した。</p>
<p>28日(月)</p> <p>26日(土)の振替休業日</p>	<p>29日(火)ウズベキスタン給食</p> <p>ブロッコリー 牛乳</p> <p>香草サラダ</p> <p>ガロフスープ</p> <p>いよいよ来年はオリンピックが 開催されます。ウズベキスタン 選手団の事前合宿もあります。 みんなで応援しましょう！</p>	<p>30日(水)</p> <p>ミルクパン 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>31日(月)</p> <p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>かぼちゃ入りとりつくね 油揚げのみそ汁</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。