



10がっ こんだてひょう



令和2年9月30日

舞鶴市立中筋小学校

給食の時間は落ち着いて
過ごさせていますか？

10月の給食目標

『食前、食後の過ごし方を考えよう』

食べる前や食べた後のマナーは
どうでしょうか？



1日(木)	2日(金)			
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう サバのみそ煮 おつきみ汁 今年(ことし)の十五夜(じゅうごや)は、10月1日(がっ)です。きれいなおつきみ(つきみ)が見れるといいですね。おつきみ汁(おつきみじゅう)は、白玉(しらたま)を月(つき)に見立て(みたて)ています。	あげパンセレクト ぎゅうにゅう コーンサラダ かきたま汁 あげパンセレクトは、ココア(あ)揚げパン(あ)・きなこ(あ)揚げパン(あ)・揚げ(あ)ていない(あ)パン(あ)の中からセレクト(あ)しました。			
6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
こまつな 小松菜(こまつな)とぶた(ぶた)肉(にく)のチャーハン(チャーハン) ぎゅうにゅう しらみぎかな 白身魚(しらみぎかな)のピリ辛(から)やき わかめスープ しらみぎかな 白身魚(しらみぎかな)にトウバンジャン(とうばんちゃん)などのピリ辛(から)とする調味料(たみりょう)をつけてオープン(おーぷん)で焼き(や)きます。	ミルクパン ぎゅうにゅう フルーツサラダ こめこ 米粉(こめこ)シチュー フルーツ(フルーツ)サラダ(サラダ)には、パイナップル(パイナップル)とみかん(みかん)が入(はい)っています。甘酸(あまじ)っぱい(あ)サラダ(ら)です。	むぎ 麦(むぎ)ごはん ぎゅうにゅう にく 肉(にく)じゃが ごま和え じゃがいも(じゃがいも)には、ビタミン(ビタミン)C(シ)がたくさん(た)含ま(ふく)まれています。ほくほく(ほくほく)のじゃが(じゃが)いも(いも)がおいしい(おいしい)肉(にく)じゃが(じゃが)です。	パン ぎゅうにゅう インディアンポテト ウィンナー(ウィンナー)と野菜(やさい)のスープ インディアンポテト(インディアンポテト)は、とり肉(にく)とじゃがいも(じゃがいも)を油(あぶら)であけて、カレー粉(カレー)とケチャップ(ケチャップ)で作(つく)ったソース(ソース)を絡(から)めて作(つく)ります。	ぎょうざどん ぎゅうにゅう みそワタンスープ クレープ いよいよ(いよいよ)運動会(うんどうかい)本番(ほんばん)です。ぜんりよく(ぜんりよく)だし(だし)たあと(あと)は、給食(きゅうじき)をお腹(おなか)いっぱい(いっぱい)食(た)べま(ま)しょう(しょう)。
11・12日(日・月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
わかめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ はるさめ 春雨(はるさめ)スープ(スープ) ミニゼリー うんどうかい(うんどうかい)にちようび(ちようび) えんき(えんき)になった(な)った場合(ばあい)の献立(けんてい) どうようび(どうようび) かいさい(かいさい) ばあい(ばあい) げつようび(げつようび) こんだて(こんだて) けんてい(けんてい) になります(なります)。	かやくごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき すまし汁 すまし汁(すましじゅう)のだし(だし)は、かつお節(かつおぶし)と昆布(こんぶ)か(か)ら丁寧(ていねい)にとり(と)ります。だし(だし)のいい(いい)香(か)りがひ(ひ)き立(た)ったお汁(じゅう)です。	こくさん 国産(こくさん)小麦(こむぎ)パン ぎゅうにゅう シイラ(シイラ)の香草(こうそう)パン(こ)粉(こ)焼(や)き ミネストローネ クイズ①(クイズ①) シイラ(シイラ)は、ハワイ(ハワイ)では何(なん)と呼(よ)ば(ば)れてい(い)るで(で)しょうか(か)？ ①マヒマヒ(マヒマヒ) ②ウヒウヒ(ウヒウヒ) ③シラシラ(シラシラ)	むぎ 麦(むぎ)ごはん ぎゅうにゅう きょうと 京都産(きょうと)和牛(わぎゅう)の七味(しちみ)やき だいこん 大根(だいこん)のみそ汁(じゅう) がっ(がっ) おな(おな) きょうと(きょうと)さん(さん) こうきゅう(こうきゅう) わぎゅう(わぎゅう) 9月(9)とど(と)同じ(おな)く、京(きょう)都(と)産(さん)の高級(こうきゅう)和牛(わぎゅう)を(を)使(し)用(よう)し(し)ま(ま)す。味(あじ)わ(わ)って(て)い(い)た(た)だ(だ)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。	こがた 小型(こがた)パン(パン) りんご(りんご)ジャム(ジャム) ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ごま酢(ごま)和え(わえ) だんだん(だんだん)と肌寒(はださむ)くなり(なり)、あたた(あたた)かいもの(もの)が(が)おい(おい)しい(しい)季節(きせつ)になり(なり)ま(ま)した(した)。野(や)菜(さい)た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り)の(の)あ(あ)た(た)た(た)温(あたた)かい(かい)ラ(ラ)ー(ー)メ(メ)ン(ン)を(を)体(て)を(を)温(あたた)め(め)ま(ま)し(し)よ(よ)。
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ ふくじんづ 福神漬(ふくじんづ) きゅうしやく 給食(きゅうじき)のカ(カ)レ(レ)ー(ー)は(は)豚(とん)肉(にく)を(を)使(し)う(う)こ(こ)と(と)が(が)多(おほ)い(い)です(す)。今(こん)月(げつ)は(は)と(と)り(り)肉(にく)を(を)使(し)いま(ま)す(す)。	キムチとたくわんの混ぜごはん ぎゅうにゅう だいず 大豆(だいず)と煮干(に)しのあげ煮(あ)げ煮(あ)げ煮(あ)げ煮) わかめのみそ汁 つけもの(つけもの)キムチ(キムチ)とたくわん(たくわん)が入(はい)った(った)混ぜ(ま)ぜ(ぜ)ご(ご)は(は)ん(ん)です(す)。少(すこ)し(し)ピ(ピ)リ(リ)ッ(ッ)と(と)辛(から)くて(くて)食(じ)欲(よく)が(が)進(すす)み(み)ま(ま)す(す)。	こくとう 黒糖(こくとう)パン ぎゅうにゅう きこのこのクリーム(きこのこの)スパゲティ(スパゲティ) フレンチサラダ きこのこの旬(しゆん)は(は)秋(あき)です(す)。ビ(ビ)タ(タ)ミ(ミ)ン(ン)、ミ(ミ)ネ(ネ)ラル(ラル)、食(じ)物(ぶつ)纖(せん)維(い)が(が)た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り)入(はい)った(った)食(じ)べ(べ)もの(もの)です(す)。	むぎ 麦(むぎ)ごはん ぎゅうにゅう アジ(アジ)の天(てん)ぷ(ぷ)ら カレー汁 ひ(ひ) あ(あ) ひ(ひ) こん(こん)だ(だ)て(て) と(と)う(う)じ(じ) き(き)こ(こ)さ(さ) 引(ひ)き(き)揚(あ)げ(げ)の(の)日(ひ)献(けん)立(てい)です(す)。当(た)時(じ)、帰(き)国(こく)さ(さ) れ(れ)た(た)方(かた)が(が)た(た)ふ(ふ)る(る)ま(ま)った(った)献(けん)立(てい)を(を)再(さい)現(げん)し(し)て(て)作(つく)り(り)ま(ま)す(す)。	パン ぎゅうにゅう ツナサンド たまごスープ ツナ(ツナ)と(と)き(き)ゅう(ゅう)り(り)、たま(たま)ね(ね)ぎ(ぎ)を(を)マ(マ)ヨ(ヨ)ネ(ネ)ー(ー)ズ(ズ)で(で)あ(あ)和(わ)え(え)た(た)ツ(ツ)ナ(ナ)サ(サ)ラ(ラ)ダ(ダ)を(を)パ(パ)ン(ン)に(に)は(は)さ(さ)ん(ん)で(で)ツ(ツ)ナ(ナ)サ(サ)ン(ン)ド(ド)に(に)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)。
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 きりほしだいこん 切干(きりほしだいこん)大根(だいこん)のナムル クイズ②(クイズ②) きゅうしやく(きゅうしやく) 給食(きゅうじき)の(の)マ(マ)ー(ー)ボ(ボ)ー(ー)豆(とう)腐(ふ)に(に)使(し)う(う)豆(とう)腐(ふ)の(の)量(りょう)は(は)ど(ど)れ(れ)くら(くら)い(い)で(で)し(し)ょう(しょう)か(か)？ ①30kg ②45kg ③65kg	ドライカレー ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 ジュリアンスープ セレクトデザート ジュリアン(ジュリアン)ス(ス)ー(ー)プ(プ)は(は)、野(や)菜(さい)を(を)千(せん)切(き)り(り)に(に)した(した)ス(ス)ー(ー)プ(プ)です(す)。ジュ(ジュ)リアン(リアン)とは(は)、フ(フ)ラ(ラ)ン(ン)ス(ス)語(ご)で(で)髪(かみ)の(の)毛(け)の(の)よ(よ)う(う)に(に)細(ほそ)い(い)とい(い)う(う)意(い)味(み)です(す)。	あじ 味(あじ)つけ(つけ)パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かんぴょう(かんぴょう)サラ(サラ)ダ(ダ) クイズ③(クイズ③) かん(かん)ぴ(ぴ)ょう(ょう)は(は)、何(なん)か(か)ら(ら)作(つく)ら(ら)れる(れる)で(で)しょう(しょう)か(か)？ ①へちま(へちま) ②ひょうたん(ひょうたん) ③ユウガオ(ユウガオ)	くりごはん ぎゅうにゅう ししゃもの香味(ししゃもの)あげ ゆかり和え あつあ 厚(あつあ)揚(あ)げ(げ)の(の)み(み)そ(そ)汁(じゅう) くり(くり) あ(あ)き(き) し(し)ゆ(ゆ)ん(ん) た(た) も(も)の(の) 葉(は)は(は)秋(あき)が(が)旬(しゆん)の(の)食(じ)べ(べ)物(ぶつ)です(す)。あ(あ)ま(ま)い(い)む(む)き(き)ぐ(ぐ)り(り) 栗(り)を(を)ご(ご)は(は)ん(ん)に(に)混(ま)ぜ(ぜ)て(て)栗(り)ご(ご)飯(はん)を(を)作(つく)り(り)ま(ま)す(す)。	パン ぎゅうにゅう セルフドッグ かぼちゃのポターージュ セルフドッグ(セルフドッグ)は(は)、切(き)り(り)目(め)が(が)入(はい)った(った)パ(パ)ン(ン)に(に)ウ(ウ)ィ(ィ)ン(ン)ナー(ナー)と(と)野(や)菜(さい)ソ(ソ)テー(ー)を(を)は(は)さん(さん)で(で)、自(じ)分(ぶん)で(で)ホ(ホ)ッ(ッ)ト(ト)ド(ド)グ(グ)を(を)作(つく)っ(っ)た(た)食(じ)べ(べ)ま(ま)す(す)。

※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。

※クイズの答えは、裏面にのっています。

