

10がっ こんだてひょう

舞鶴市立中筋小学校
平成29年9月29日

10月の給食目標

『食前、食後の過ごし方を考えよう!』



1年も折り返し地点になりました。
給食の時間は落ち着いて過ごさせていますか？ 食べる前や食べた後のマナーはどうでしょう？
自分の体のために、そして、周りの友だちも気持ちよく過ごせるように、食べる前や食べた後の過ごし方を考えてみましょう。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	7日(土) 登校日
にくみそひじきどん ぎゅうにゅう かきたまじる おつきみゼリー 	きのこごはん ぎゅうにゅう サゴシのさいきょうやき すましじる つきみだんご 	ミルクパン ぎゅうにゅう かぼちゃのグラタン ミネストローネ 	ハヤシライス ぎゅうにゅう コロコロサラダ 	ごはん ぎゅうにゅう にらいろマーボー豆腐 こまつなとじゃこのいために
今年(ことし)の十五夜(じゅうごや)は4日(にち)ですが、 今日(きょう)にお月見(つきみ)ゼリー(ゼリー)が出ます。 明日(あした)は月見(つきみ)だんご(だんご)がです。	【地場産物(じばさんぶつ)の日(ひ)】 サゴシ 50cm(センチメートル)くらいまでがサゴシ、70cm(センチメートル)くらいまでをヤナギ、それ以上(いじょう)をサワラと呼びます(よ)。	ごろごろかぼちゃ(かぼちゃ)とつぶつぶコーン(コーン)の はい(はい)きいろ(きいろ)入(い)ったグラタン(グラタン)です。かぼちゃ(かぼちゃ)と コーン(コーン)の甘(あま)さ(さ)を感じ(かん)じれるグラタン(グラタン)です。	その名(な)前の(まへ)の(の)通り(とおり)、全(かた)てコロコロ(コロコロ)した形(かたち)の 食(た)べ物(もの)でできた(できた)サラダ(サラダ)です。 おは(おは)してつまむ(つまむ)練習(れんしゅう)を(を)してみ(こ)よう！	カルシウム(カルシウム)たっ(た)ぷり(ぷり)の献立(けんりつ)です。 明日(あした)の運動会(うんどうかい)にむけて(むけて)しっかり(しっかり) 骨(ほね)に栄(えい)養(よう)を(を)与(あた)えよう！
6日(にち) (金) 振替(しんか)休業日(じゅうぎょうじつ) 8日(にち) (日) 運動会(うんどうかい) 9日(にち) (月) 体育(たいいく)の日(ひ) 10日(にち) (火) 振替(しんか)休業日(じゅうぎょうじつ)	<p>しっかり朝(あ)ごはん(ごは)んを(を)食(た)べて力(ちから)を出(だ)し切(き)らう！</p>			
		11日(水)	12日(木)	13日(金)
		こくとうパン ぎゅうにゅう きのこのスパゲティ コーンサラダ 	カレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ ふくじんづけ 	ココアあげパン ぎゅうにゅう ちゅうか(ちゅうか)サラダ(サラダ) コンソメ(コンソメ)スープ(スープ)
		秋(あき)はきのこ(きのこ)がおいしい(おいしい)季節(きせつ)です。 きのこ(きのこ)はお腹(なか)の中(なか)を掃(そう)除(じ)してくれ(くれ)ます。	給食(きゅうじき)の(の)サラダ(サラダ)のドレッシング(ドレッシング)は全(かた)て 手(て)作(つく)りです。今日(きょう)の(の)サラダ(サラダ)は、油(あぶら)、酢(す)、 塩(しお)こ(こ)しょう(しょう)であ(あ)じつ(じつ)け(け)します。	今(こん)月(げつ)は、ココア(ココア)味(あじ)の揚(あ)げ(げ)パン(ぱん)です。 きなこ(きなこ)あ(あ)げ(げ)パン(ぱん)とココア(ココア)あ(あ)げ(げ)パン(ぱん) みんな(みんな)はど(ど)っち(っち)が(が)す(す)き(き)かな(かな)？
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん ぎゅうにゅう てづくり(てづくり)とうふ(とうふ)ハン(ハン)ぱ(ぱ)ー(ー)ぐ(ぐ) そえ(そえ)や(や)さい(さい) ちくわ(ちくわ)の(の)ス(ス)ー(ー)プ(プ)	プロフ ぎゅうにゅう こうそう(こうそう)サラ(サラ)ダ(ダ) ガロフ(ガロフ)ス(ス)ー(ー)プ(プ)	こくさん(こくさん)こ(こ)む(む)ぎ(ぎ)パン(ぱん) ぎゅうにゅう タンド(タンド)リー(リー)チ(チ)キン(キン) レタ(レタ)スの(の)ス(ス)ー(ー)プ(プ) ブルー(ブルー)ベ(ベ)リー(リー)ジャ(ジャ)ム(ム)	わか(わか)め(め)ご(ご)は(は)ん(ん) ぎゅうにゅう こう(こう)や(や)とう(とう)ふ(ふ)の(の)たま(たま)ご(ご)と(と)じ(じ) じゃ(じゃ)が(が)い(い)も(も)の(の)み(み)そ(そ)し(し)る(る)	こ(こ)が(が)た(た)パン(ぱん) ぎゅうにゅう や(や)き(き)そ(そ)ば(ば) だい(だい)ず(ず)と(と)さ(さ)つ(つ)ま(ま)い(い)も(も)と(と)じゃ(じゃ)この(この)あ(あ)げ(げ)に(に)
ハン(ハン)ぱ(ぱ)ー(ー)ぐ(ぐ)の中(なか)には、豆腐(とうふ)と(と)お(お)か(か)ら(ら)が(が) 入(い)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。と(と)も(も)へ(へ)ル(ル)シー(シー)で(で) お(お)い(い)しい(しい)よ(よ)。	ウズベ(ウズベ)キ(キ)ス(ス)タ(タ)ン(ン)料(料)理(り)です。野(や)菜(さい)か(か)ら(ら)で(で)る 甘(あま)さ(さ)や(や)香(か)草(そう)の(の)香(か)り(り)を(を)感(かん)じ(じ)て(て)ね(ね)。日(に)本(ほん)料(料)理(り) と(と)は(は)ち(ち)が(が)う(う)お(お)い(い)し(し)さ(さ)を(を)味(あじ)わ(わ)い(い)ま(ま)し(し)よう(よう)。	10月(がつ)10日(にち)は「目(め)の愛(あい)護(ご)デー(デー)」で(で)した(した)。 ブルー(ブルー)ベ(ベ)リー(リー)には、目(め)によ(よ)い(い)栄(えい)養(よう)が(が) 多(おほ)く(く)含(あ)ま(ま)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。	こう(こう)や(や)とう(とう)ふ(ふ)、とう(とう)ふ(ふ)かん(かん)そう(そう)で(で)き(き)た(た) 高(たか)野(の)豆(まめ)腐(とう)は(は)豆(まめ)腐(とう)を(を)乾(かん)燥(そう)さ(さ)せ(せ)て(て)で(で)き(き)た(た) も(も)の(の)です。栄(えい)養(よう)も(も)豆(まめ)腐(とう)に(に)比(ひ)べ(べ)て(て)高(たか)い(い) です。残(のこ)さ(さ)ず(ず)食(た)べ(べ)ま(ま)し(し)よう(よう)。	今(こん)月(げつ)の(の)麵(めん)類(るい)は(は)焼(あ)き(き)そ(そ)ば(ば)です。 た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り)の(の)野(や)菜(さい)が(が)入(い)っ(っ)て(て)栄(えい)養(よう)た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り) です。パン(ぱん)に(に)は(は)さん(さん)で(で)も(も)お(お)い(い)しい(しい)よ(よ)。
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ごはん ぎゅうにゅう あ(あ)つ(つ)あ(あ)げ(げ)と(と)キャ(キャ)ベ(ベ)ツ(ツ)の(の)ホ(ホ)イ(イ)コ(コ)ウ(ウ)ロ(ロ)ウ(ウ) き(き)り(り)ぼ(ぼ)し(し)だ(だ)い(い)こ(こ)ん(ん)の(の)ナム(ナム)ル(ル)	ドライ(ドライ)カ(カ)レー(レー) ぎゅうにゅう じゃ(じゃ)が(が)い(い)も(も)の(の)チ(チ)ーズ(ーズ)に(に) た(た)ま(ま)ご(ご)ス(ス)ー(ー)プ(プ)	あ(あ)じ(じ)つ(つ)け(け)パン(ぱん) ぎゅうにゅう ポ(ポ)ーク(ーク)ビ(ビ)ーンズ(ーンズ) パ(パ)イン(イン)サラ(サラ)ダ(ダ)	む(む)ぎ(ぎ)ご(ご)は(は)ん(ん) ぎゅうにゅう ふ(ふ)た(た)に(に)く(く)の(の)カ(カ)リン(リン)あ(あ)げ(げ) ち(ち)ゅう(ゅう)か(か)ス(ス)ー(ー)プ(プ)	パン ぎゅうにゅう シ(シ)イ(イ)ラ(ラ)の(の)フ(フ)ライ(ライ) ソ(ソース)ス(ソース) こ(こ)め(め)こ(こ)ク(ク)リ(リ)ム(ム)ス(スープ)
具(ぐ)だ(だ)く(く)さん(さん)の(の)ホ(ホ)イ(イ)コ(コ)ウ(ウ)ロ(ロ)ウ(ウ)は、み(み)そ(そ)や(や) 豆(とう)板(ばん)番(ばん)で(で)あ(あ)じ(じ)つ(つ)け(け)ま(ま)し(し)た(た)。(ご(ご)は(は)ん(ん)に(に) ぴ(ぴ)っ(っ)た(た)り(り)の(の)お(お)か(か)ず(ず)で(で)す。	好(す)きな(き)な(な)給(きゅう)食(じき)ラ(ラン)キ(キング)に(に)必(かな)ず(ず)入(い)る(る) 献(こん)立(だて)で(で)す。今日(きょう)は(は)マ(マ)ラ(マ)ソ(マ)ン(ン)大(たい)会(かい)で(で)す。 食(た)べ(べ)て(て)エ(エ)ネ(ネ)ル(ル)ギ(ギ)ー(ー)補(ほ)給(きゅう)し(し)ま(ま)し(し)よう(よう)！	すず(すず)涼(りやう)く(く)な(な)っ(っ)て(て)き(き)ま(ま)し(し)た(た)。(お(お)か(か)ず(ず)と(と)一(いっ)っ(っ)しょ(しょ)に(に) パ(ぱ)ん(ん)を(を)上(じょう)手(ず)に(に)食(た)べ(べ)て(て)し(し)っ(っ)か(か)り(り)食(た)べ(べ)き(き)り(り) ま(ま)し(し)よう(よう)！	カ(か)リン(リン)揚(あ)げ(げ)は(は)豚(ぶた)肉(にく)に(に)甘(あま)辛(から)い(い)ソ(ソース)ス(ソース)を(を) た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り)絡(から)め(め)ま(ま)す(す)。(ご(ご)は(は)ん(ん)が(が)進(すす)む(む) お(お)か(か)ず(ず)に(に)な(な)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。	【地場産物(じばさんぶつ)の日(ひ)】 シイラ シイラ(シイラ)の(の)出(しゅつ)荷(かり)量(りょう)が(が)一(いち)番(ばん)多(おほ)い(い)県(けん)は(は) 実(じつ)は(は)京(きょう)都(と)府(ふ)な(な)の(の)で(で)す(す)！！
30日(月)	31日(火)	<h2 style="text-align: center;">ウズベキスタン料理</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ここが ウズベキスタン！</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <p>今(こん)月(げつ)の(の)17日(にち)に(に)ウズベ(ウズベ)キ(キ)ス(ス)タ(タ)ン(ン)料(料)理(り)が(が)出(で)ま(ま)す(す)。 去(きょ)年(ねん)に(に)続(つづ)い(い)て(て)今(こん)年(ねん)も(も)給(きゅう)食(じき)用(よう)に(に)ア(ア)レ(レ)ン(ン)ジ(ジ)し(し)ま(ま)し(し)た(た)。 舞(まい)鶴(つる)と(と)ウズベ(ウズベ)キ(キ)ス(ス)タ(タ)ン(ン)の(の)関(か)わ(わ)り(り)に(に)つ(つ)いて(て)は(は)、給(きゅう)食(じき)だ(だ)よ(よ)り(り)で(で)読(よ)ん(ん)だ(だ)り(り) 担(たん)任(にん)の(の)先(せん)生(せい)か(か)ら(ら)聞(き)い(い)た(た)り(り)ま(ま)し(し)よう(よう)！</p>		
ご(ご)は(は)ん(ん) ぎ(ぎ)ゅう(ゅう)に(に)ゅう(ゅう) サ(サ)バ(バ)の(の)み(み)そ(そ)に(に) ゆ(ゆ)か(か)り(り)あ(あ)え(え) け(けん)ち(ち)ん(ん)じ(じ)る(る)	ぶ(ぶ)た(た)キ(キ)ム(ム)チ(チ)ど(ど)ん(ん) ぎ(ぎ)ゅう(ゅう)に(に)ゅう(ゅう) み(み)そ(そ)ワ(ワ)ン(ン)タ(タ)ン(ン)ス(スープ)			
3年(ねん)生(せい)は(は)社(しゃ)会(かい)見(けん)学(がく)で(で)す(す)。 今日(きょう)は(は)給(きゅう)食(じき)試(し)食(じき)会(かい)で(で)す(す)。	キ(キ)ム(ム)チ(チ)の(の)辛(から)さ(さ)が(が)食(じき)欲(よく)を(を)そ(そ)そ(そ)り(り)ま(ま)す(す)ね(ね)。 ご(ご)は(は)ん(ん)の(の)上(う)え(え)に(に)か(か)けて(て)食(た)べ(べ)ま(ま)し(し)よう(よう)！			

※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。