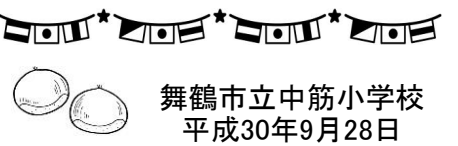


10がっ こんだてひょう



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。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金) 振替休業日
ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに けんちんじる	チキンライス ぎゅうにゅう じゃがいものチーズに たまごスープ	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソース やさいスープ	ちゅうかどん ぎゅうにゅう だいずとさつまいもと にぼしのあげに	6日(土) 登校日 ポークカレーライス ぎゅうにゅう フルーツポンチ
野菜たっぷりの温かいけんちん汁は、 炒めた根菜のうまみと、煮干しでとった だし出汁のうまみを味わってみましょう!	チーズ煮は、炒めたカリカリベーコン、 ほくほくしたじゃがいも、とろけたチーズ のコンビネーションで人気です。	オレンジソースはオレンジマーメイド とケチャップ、酒、しょうゆを混ぜて作 った甘酸っぱいソースです。	小さいおかずをごはんにかけて食べ ましょう。今月の揚げ煮は、旬のさつ まいも入りです。	ふくじんづけ あしたの運動会! しっかり食べて 元気をチャージしましょう。
<p>★ 7日(日) 運動会 8日(月) 体育の日 9日(火) 振替休業日</p> <p>しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう!</p>		10日(水) こくとうパン ぎゅうにゅう きのこのミートスパゲティ コーンサラダ 2種類のきのこが入ったスパゲティ。 きのこの名前、わかりますか? (運動会がある場合も給食があります。)	11日(木) にくみそひじきどん ぎゅうにゅう かきたまじる にぼしだし煮干しの出汁がきいたかきたま汁。 だし出汁のうまみがあるので、しょうゆは ほんの少しで十分おいしくなります。	12日(金) パン ぎゅうにゅう しろみざかなのこうそうやき コーンクリームスープ ブルーベリージャム 10月10日は「目の愛護デー」でした。 ブルーベリーには、目によい栄養が 多く含まれています。
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こまつなごまあえ あじつけのり	プロフ ぎゅうにゅう こうそうサラダ ガロフスープ	こくさんこむぎパンの カレーミートサンド ぎゅうにゅう かぼちゃのこめこポターージュ	ハヤシライス ぎゅうにゅう ココロサラダ	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツサラダ ヨーグルト
ごま和えのごまは、すってから炒って 香りを出して加えています。野菜が しっかり食べられるメニューです。	ウズベキスタン料理です。野菜の甘さ や香草の香りを感じて、日本の料理と はまた違ったおいしさを味わいましょう	パンに切れ目が入っています。 カレー味の具をパンにはさんで食べ ましょう。	その名前の通り、全てココロした形 の食べ物でできたサラダです。 おはしてつまむ練習をしてみよう!	【2年生お弁当】 【給食試食会】 麺よりも野菜がたっぷり入った 焼きそば! 給食で大人気です。
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん ぎゅうにゅう ニラいりマーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル	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	あじつけパン ぎゅうにゅう チリコンカン コンソメスープ ぶどうゼリー	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのつくね ゆかりあえ あぶらあげのみそしる	ココアあげパン ぎゅうにゅう パインサラダ コーンスープ
ナムルは朝鮮半島の家庭料理で、 ごま油の入った和え物です。給食は、 歯ごたえのある切り干し大根入りです	【地場産物の日】 サゴシ 出世魚で、サゴシ→ヤナギ→サワラと 大きくなると名前が変わる魚です!	【マラソン大会】 アメリカ生まれのスパイシーなチリコン カン。ゼリーは食後のお楽しみです!	とり肉、豆腐、玉ねぎ、ごぼう、パン粉、 ごまを調味料とこねて作るつくね。なん と、肉だけで30kg以上もあります!	今月の揚げパンはココア味です。 牛乳とも相性バッチリです。涼しくなっ てきましたが残さず飲みましょう。
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<p>10月16日はウズベキスタン料理の給食で</p> <p>舞鶴市は、東京オリンピック・パラリンピックのウズベキスタンのホ ストタウンに登録されています。そこで、一昨年、昨年に引き続き、今 年度もウズベキスタン料理の給食を行います。給食を味わったり、給 食だよりを読んだり、担任の先生から話を聞いたりして、舞鶴とウズ ベキスタンの関わりについて知りましょう。</p> <p>ここがウズベキスタンです</p>	
ごはん ぎゅうにゅう シイラのフライ キャベツ ソース さつまじる	かやくごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のたまごとじ じゃがいものみそしる	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		
【地場産物の日】 シイラ 練り製品としてもよく食べています。 ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれます。	こうや豆腐は、豆腐を凍らせて乾かした ものです。おいしい煮汁がしみこんで パクパク食べられます!	ごろごろかぼちゃとつぶつぶコーンの 入った黄色いグラタンです。かぼちゃと コーンの甘さを感じるグラタンです!		

※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。