



10がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校
令和7年9月30日

10月の給食目標

『正しい食べ方をしよう。』

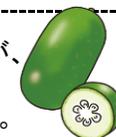
姿勢よく食べていますか？



おはしを正しく持っていますか？



食器を持って食べていますか？

<p>10/16 舞鶴引き揚げの日給食</p> <p>昭和20年10月7日、初めて舞鶴港に引き揚げ船が入港しました。大変な苦勞をされ帰国された引揚者に、栄養不足をおぎなう食事が提供されました。昭和33年に引揚者にふるまった献立を再現します。</p> 	<p>～食品ロス削減月間～</p> <p>「食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。」</p> <p>食べ物を大切に</p> 	<p>1日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>かぼちゃとコーンのグラタン</p> <p>冬瓜のスパイシースープ</p> <p>夏が旬の冬瓜ですが、冬まで保存できます。</p> 	<p>2日(木)</p> <p>カレーライス</p> <p>パインサラダ</p> <p>福神漬け 牛乳</p> <p>クイズ1</p> <p>「食品ロス」って何のこと？</p> <p>①世界で不足している食品</p> <p>②食べられるのに捨てる食品</p>	<p>3日(金)</p> <p>パン 牛乳</p> <p>タンドリーチキン風</p> <p>コーン卵スープ</p> <p>今回のタンドリーチキンは鶏肉にケチャップ・マヨネーズ・カレー粉などの調味料で味付けします。</p>
<p>6日(月) 十五夜</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>お月見汁 十五夜ゼリー</p>	<p>7日(火)</p> <p>ドライカレー 牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>卵スープ</p>	<p>8日(水)</p> <p>11日の振替休業日</p> <p>11日(土)は運動会です。お弁当の用意をお願いします。</p> <p>今月の地場産物</p> <p>万願寺甘とう アジ イワシ</p> 	<p>9日(木)</p> <p>切り干し大根入り</p> <p>スタミナ丼</p> <p>玉ねぎのみそ汁 牛乳</p>	<p>10日(金)</p> <p>ココア揚げパン 牛乳</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>野菜スープ</p>
<p>13日(月)</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>14日(火)</p> <p>小松菜とじゃこのチャーハン</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>春雨スープ 牛乳</p> <p>細かく刻んだ小松菜と、豚肉、ちりめんじゃこ、ごまを炒めてご飯に混ぜたチャーハンです。</p>	<p>15日(水)</p> <p>ミルクパン</p> <p>きのこ万願寺甘とうのミートスパゲティ</p> <p>コーンサラダ 牛乳</p> <p>きのこや万願寺甘とうが入ったミートソースのスパゲティです。</p>	<p>16日(木)</p> <p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>アジとじゃがいもの天ぷら</p> <p>カレー汁 きゅうり漬け</p> <p>クイズ2</p> <p>食べ物を無駄にしないために、自分でもできることは何でしょう？</p>	<p>17日(金)</p> <p>パン 牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ポパイサラダ</p>
<p>20日(月)</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>小松菜は、ビタミンだけでなくカルシウムを多く含みます。じょうぶな骨をつくる食べ物です。</p>	<p>21日(火)</p> <p>鶏飯 牛乳</p> <p>万願寺甘とうの炒め煮</p> <p>すまし汁</p> <p>万願寺甘とうは、舞鶴生まれの京野菜です。ビタミンが多く含まれています。</p> 	<p>22日(水)</p> <p>国産小麦パン 牛乳</p> <p>おからのミートローフ</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>クイズ3</p> <p>おからは、どの食べ物仲間でしょう？</p> <p>①いも ②大豆 ③きのこ</p>	<p>23日(木)</p> <p>わかめご飯 牛乳</p> <p>イワシのかば焼き</p> <p>さつま汁</p> <p>クイズ4</p> <p>ひじきは、どの食べ物仲間でしょう？</p> <p>①野菜 ②魚 ③海そう</p>	<p>24日(金)</p> <p>小型パン いちごジャム 牛乳</p> <p>親子うどん</p> <p>切り干し大根のナムル</p> <p>鶏肉と卵が入ったうどんなので、親子うどんです。煮干しでとっただしがおいしいうどんです。</p>
<p>27日(月)</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>鶏肉のつくね</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>鶏ひき肉に玉ねぎ、ごぼうなどを混ぜてよくこね、1つ1つ丸めてつくねを作ります。</p>	<p>28日(火) マラソン大会</p> <p>コーンピラフ 牛乳</p> <p>大豆と煮干しとかぼちゃの揚げ煮</p> <p>コンソメスープ</p> <p>マラソン大会の本番です。何でも残さずしっかり食べて、ゴールに向かってがんばりましょう！</p>	<p>29日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳 デザート</p> <p>豆乳シチュー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>今月はかぼちゃを使った献立がたくさんあります。病気から体を守るビタミンを多く含んでいます。</p>	<p>30日(木)</p> <p>ひじきと万願寺</p> <p>甘とうのピリ辛丼</p> <p>実だくさんのみそ汁 牛乳</p>	<p>31日(金)</p> <p>サワラのフィッシュバーガー</p> <p>ミネストローネ 牛乳</p> <p>京都府産のサワラのフライとキャベツをパンにはさんで、タルタルソースをかけましょう。</p>

※気象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あります。