

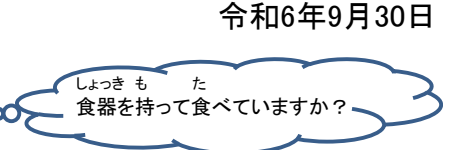
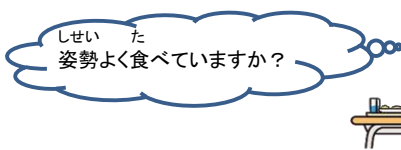


10がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校
令和6年9月30日

10月の給食目標

『正しい食べ方をしよう。』



10/17(木) 舞鶴引き揚げの日給食	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
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。大変な苦勞をされたうえで帰国された引揚者に、栄養不足を補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	ドライカレー 牛乳 のり豆ポテト レタスとトマトのスープ サイコロの形に切ったじゃがいもと、ゆでた大豆を油で揚げて、塩と青のりをまぶします。	黒糖パン 牛乳 かぼちゃとコーンのグラタン 冬瓜のスパイシースープ 夏が旬の冬瓜ですが、冬まで保存できます。	切り干し大根入り スタミナ丼 玉ねぎのみそ汁 牛乳 牛丼に切り干し大根が入っています。スタミナをつけて運動会練習をがんばりましょう！	パン 牛乳 ポークビーンズ ポパイサラダ 「食品ロス」って何のこと？ ①世界で不足している食品 ②食べられるのに捨てる食品
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
わかめご飯 牛乳 鶏肉のおろしソースかけ さつま汁 わかめと同じ仲間の食べ物は何でしょう？ ①のり ②ほうれん草 ③ごま	小松菜とじゃこのチャーハン フルーツヨーグルト 春雨スープ 牛乳 運動会の予行練習の日です。何でも残さずに食べて、体力をしっかりとつけておきましょう。	12日の振替休業日 12日(土)は運動会です。お弁当の用意をお願いします。 今月の地場産物 万願寺甘とう いわし	ポークカレーライス パインサラダ 福神漬 牛乳 みんなの好きなカレーライス。よくかんで食べましょう！	ココア揚げパン 牛乳 フレンチサラダ 野菜スープ 1つ1つパンをカラッと揚げた揚げパンです。明日は運動会。力いっぱいがんばりましょう！
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
スポーツの日 万願寺甘とうは、舞鶴生まれの京野菜です。ビタミンが豊富に含まれています。	こぎつねご飯 牛乳 万願寺甘とうの炒め煮 じゃがいものみそ汁 万願寺甘とうは、舞鶴生まれの京野菜です。ビタミンが豊富に含まれています。	国産小麦パン 牛乳 チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ クリームスープは、牛乳でといた米粉を混ぜてとろみをつけます。	麦入りご飯 牛乳 いわしとじゃがいもの天ぷら カレー汁 きゅうり漬 舞鶴引き揚げの日給食 舞鶴の海でとれた いわし	小型パン いちごジャム 牛乳 親子うどん 切り干し大根のナムル 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。
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼 実だくさんのみそ汁 牛乳 地場産こんだての日 万願寺甘とう 万願寺甘とうのキャラクター「あまとくん」とうがらしの王様です。	鶏飯 牛乳 さわらのキャロット焼き すまし汁 にんじんのみじん切り、すりごま、マヨネーズを混ぜたソースを、魚にのせてオープンで焼きます。	ミルクパン 牛乳 おからのミートローフ かぼちゃのポターージュ おからは、どの食べ物から作られるでしょう？ ①じゃがいも ②米 ③大豆	麦入りご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜のごま和え 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。	パン 牛乳 きのこ万願寺甘とうのミートスパゲティ コーンサラダ 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。
28日(月)	29日(火) マラソン大会	30日(水)	31日(木)	～食品ロス削減月間～
ぎょうざ丼 サンラータン サンラータンは、ピリッと辛い中華スープです。野菜のほかに鶏肉や卵も入っています。	コーンピラフ 牛乳 大豆と煮干しとかぼちゃの揚げ煮 コンソメスープ 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！	黒糖パン 牛乳 豆乳シチュー コールスローサラダ 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？	麦入りご飯 ふりかけ 鶏肉のつくね 小松菜のみそ汁 牛乳 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。	「食べ物を大切に」 ごちそうさまでした

※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。