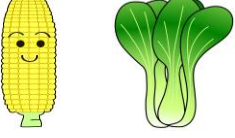




10月こんだてひょう

R7,舞鶴市立新舞鶴小学校

10月7日は「舞鶴引き揚げの日」です。10月9日の給食では、舞鶴援護局で引揚者の方に提供されていた食事を再現しています。詳しくは10月の給食だよりに掲載しています。 10月のもくひょう たべもののしゅんをしよう ・あじ ・いわし 舞鶴のさかな		1(水) こくとう 黒糖パン きのことまんがんじの ミートペンネ コーンサラダ 	2(木) チキンカレーライス パインサラダ ふくじんづけ 福神漬 <鶏肉> 鶏肉はカロリーが少なく、良質のたんぱく質を持っています。タンパク質は、筋肉や内臓、皮膚、爪、髪まで体のすべてを作っています。	3(金) パン タンドリーチキン風 コーン卵スープ <卵> 卵には全身の骨、筋肉、血液などの不足を補う働きがあります。タンパク質の代謝を助けるビタミンB2は肉の3倍あるそうです。
6(月) ごはん さばのみそ煮 つきみじる お月見汁・お月見ゼリー 	7(火) ドライカレー フルーツヨーグルト レタスと トマトのスープ <フルーツヨーグルト> 果物の缶詰とヨーグルトを和えます。	8(水) 運動会11日(土) の振替休業日 11日土曜日の運動会 はお弁当をお願いします。 	9(木) むぎ 麦ごはん・きゅうり漬 あじの天ぷら カレー汁 「舞鶴援護局おもてなし」 引揚者にふるまったごちそうです。砂糖や肉をたくさん使っていました。カレー汁も砂糖が多く入っていて甘い汁です。	10(金) ココア揚げパン フレンチサラダ 野菜スープ <ココア揚げパン> ココア揚げパンは子どもたちに人気のメニューです。パンを油で揚げてココアパウダーをまぶします。
13(月) スポーツの日 	14(火) ごはん ぎょうざ丼 サンラータン <サンラータン> サンラータンは酸辣湯と書きます。中華料理のスープです。酢の酸味と唐辛子やコショウの辛味のあるスープです。	15(水) ミルクパン チリコンカン チンゲンサイの クリームスープ 	16(木) むぎ 麦ごはん ひじきとまんがんじあまとうの ピリからどん 実たくさんのみそ汁 <ひじきと万願寺のピリ辛丼> 豚肉、万願寺あまとう、にんじん、ひじき等たくさんの具が入っています。	17(金) パン ポークビーンズ ポパイサラダ <ポパイサラダ> ほうれん草のサラダです。ほうれん草を食べると元気になるキャラクターの名前にちなんで、ポパイサラダとネーミングしました。
20(月) ごはん・ふりかけ にく 肉じゃが こまつな 小松菜のごま和え 	21(火) とりめし 鶏飯 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 	22(水) こくさんこむぎ 国産小麦パン フィッシュバーガー ミネストローネ <フィッシュバーガー> 魚にパン粉をつけて油で揚げます。パンにはさんでフィッシュバーガーにして食べてね!	23(木) むぎ 麦ごはん・ゆかり和え とりにくのつくね 小松菜のみそ汁 <とりにくのつくね> 鶏挽肉に豆腐、たまねぎ、ごぼうを入れて作ったつくねに、甘いタレをかけます。	24(金) こがた 小型パン・いちごジャム おやこ 親子うどん きりぼしだいこんの ナムル <親子うどん> うどんの具、何と何が、親子かな? 
27(月) わかめごはん いわしのかば焼き さつま汁 	28(火) コーンピラフ だいずと かぼちゃのあげに コンソメスープ 	29(水) こくとう 黒糖パン とうにゅう 豆乳シチュー コールスローサラダ <豆乳シチュー> 米粉を豆乳で溶いてトロミをつけたシチューです。	30(木) むぎ 麦ごはん きりぼしだいこんい 切干大根入りスタミナ丼 はるさめ 春雨スープ <切干大根入りスタミナ丼> 切干大根、ごぼう、にんじん、ほうれん草、牛肉をごま油で炒めて、甘辛く味付けています。ご飯にのせて丼ぶりにして食べます。	31(金) パン ハンバーグ かぼちゃのポタージュ パンプキンババロア ハロウィン献立 