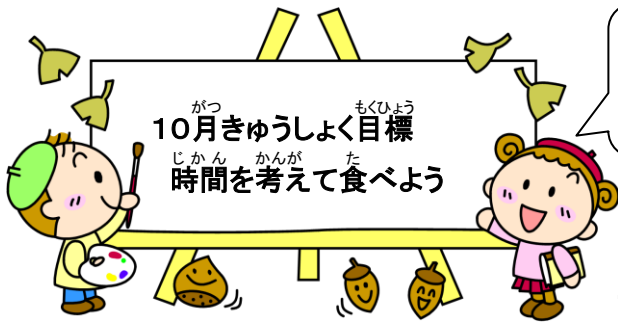


10月 きゅうしょくこんだてひょう

舞鶴市立由良川小学校



時計を見ながら、時間内に食べ終わるようにしましょう。



ぎゅうにゅう まいにち ※牛乳は毎日つきます。

1日(木) 大豆入りドライカレー フルーツ白玉 たまごスープ 十五夜	2日(金) ミートサンド (パン) かぼちゃのポターージュ ぶどう
--	---

5日(月) ひじきと万願寺あまとうの ピリ辛丼(ごはん) 中華スープ お米のブルーベリータルト ひじきと万願寺あまとうの ピリ辛丼 ひじきはカルシウム、食物繊維、鉄分などが多く含まれています。	6日(火) 栗ごはん ちくわの磯辺揚げ 豚汁	7日(水) ミルクパン きのこのクリームスパゲティ コーンサラダ きのこは食物繊維を多く含み、成人病の予防効果もあります。	8日(木) 麦ごはん アジの天ぷら カレー汁 きゅうり漬け 舞鶴引き揚げの日の献立 終戦直後、食料のないときに、戦地から引き揚げて来られた方々にふるまった献立です。	9日(金) パン シェパードパイ風 野菜スープ シェパードパイ風 シェパードパイはマッシュポテトと野菜、ひき肉を重ねて焼いたイギリスの家庭料理です。学校では少しアレンジをして作ります。
---	---------------------------------	---	--	---

12日(月) 麦ごはん マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮	13日(火) こぎつねごはん 五目豆 じゃがいものみそ汁 6年生 修学旅行	14日(水) 国産小麦パン フライドチキン ミネストローネ フライドチキン 下味をつけた鶏肉に、小麦粉、コンソメ、オールスパイスを混ぜ合わせた粉をまぶして油で揚げて作ります。	15日(木) ごはん 京都産和牛の七味焼き 貝だくさんみそ汁 京都産和牛の七味焼き 京都の畜産業等を推進するために補助金をうけ、京都産和牛を使用します。	16日(金) 小型パン ブルーベリー&マーガリン 親子うどん 切り干し大根のナムル 5年生 野外活動
---	--	--	---	--

19日(月) ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 味付けのり 小松菜のごま和え 小松菜はビタミンA、Cの他にも、骨を丈夫にしてくれるカルシウムを多く含んでいます。	20日(火) かやくごはん 鶏のピリ辛焼き すまし汁 すまし汁 たっぶりのかつお節でだしをとって、うすくちしょうゆ、みりんを味付けしています。	21日(水) 黒糖パン シイラの香草焼き コーンたまごスープ シイラの香草焼き シイラは大きいもので2メートルほどに成長します。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、よく食べられているそうです。	22日(木) 麦ごはん 手作り豆腐ハンバーグ そえ野菜 大根のみそ汁 手作り豆腐ハンバーグ 合いびき肉、玉ねぎ、パン粉に豆腐とおからが入った栄養たっぶりのハンバーグを手作りします。	23日(金) きなこ揚げパン ごま酢和え かきたま汁 みんな大好きな揚げパン。 今月は きなこ揚げパン です!
---	--	---	--	--

26日(月) 麦ごはん 鯖のみそ煮 けんちん汁 けんちん汁 鶏肉、豆腐、大根、ごぼう、里芋、にんじんなどがたくさん入っていて栄養たっぶりです。	27日(火) そばめし 大豆と煮干しと さつまいもの揚げ煮 わかめスープ	28日(水) 振りかきゅうぎょうび 振替休業日 (31日分)	29日(木) ごはん おでん 甘酢和え 今年度、はじめてのおでんです。大根、じゃがいも、うずら卵、ちくわなどたくさん具材が入ります。	30日(金) パン ポークビーンズ パインサラダ 3年生 社会見学
--	--	---	--	--

31日(土) 登校日 パンプキンカレー (麦ごはん) フルーツヨーグルト 福神漬け

～味覚の秋を楽しもう～
秋は米やいも、り、きのこなどたくさんの食材が収穫を迎えます。秋のおいしい味覚をご家庭でもたくさん味わってくださいね。

今月の地場産物～舞鶴の魚～

- アジ (8日)
- シイラ (21日)