



10月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和4年9月30日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
(ごはん) ひじきと万願寺のピリ辛丼 豆腐のみそ汁 手作りぶどうゼリー <ひじきと万願寺のピリ辛丼> ひじきには、食物繊維やミネラル、カルシウム、鉄などが多く含まれた食品です。	ドライカレー 野菜チップス サンラータン <サンラータン> 酢とトウバンジャンの辛味が特徴の卵スープです。酢は、疲れた体を回復する効果があります。	ミルクパン とり肉の香草パン粉焼き ミネストローネ <とり肉の香草パン粉焼き> マヨネーズにバジル、パセリ、ガーリックを入れたソースが食欲をそそります。人気メニューです。	 8日(運動会)の振替休業日	ココア揚げパン ポテトサラダ 南瓜のポターージュ <南瓜のポターージュ> ベーコン、たまねぎを油で炒め、うろこし南瓜と手作りしたホワイトソースで、本格的に仕上げています。人気メニューです。
10日(月)	11日(火) <引き揚げの日の献立>	12日(水)	13日(木) <5年野外活動>	14日(金) <5年野外活動>
 人ハーツの日	芋ごはん まいづる産アジの天ぷら 胡瓜漬け カレー汁 <引き揚げの日の献立> 終戦後、戦地から引き上げて来られた人たちに、食料をかき集めてもてなした献立を再現しています。	黒糖パン きのこ万願寺のクリームスパゲティ パインサラダ <きのこ万願寺のクリームスパゲティ> 「香り松茸、味しめじ」と言って、松茸は香りを楽しむもので、味を引きだすのは、しめじだと言われています。	(麦入りごはん) 切り干大根入りスタミナ丼 春雨スープ みかん <切り干大根入りスタミナ丼> 切り干大根を入れて、かみこたえをアツくさせています。食感を楽しみながら食べましょう。	(パン) フィッシュバーガー ABCマカロニスープ <フィッシュバーガー> 自分で、パンに切り目をいれて魚のフライ、ゆでキャベツを挟みます。自分ですると、なぜかおいしさがアップするよ！
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん とんかつ しそひじき和え 小松菜のみそ汁 <しそひじき和え> ゆでキャベツに、しそひじきの佃煮を和えた物です。しその爽やかさが食欲をそそります。	とりめし ししゃもの香味揚げ かきたま汁 <ししゃもの香味揚げ> ししゃもは、カルシウムが多く含まれているので、頭からシツポまで残さず食べましょう。	国産小麦100%パン カレービーンズ レモンサラダ <レモンサラダ> レモン汁、サラダ油、砂糖、塩でドレッシングを作ります。すっきりとしたサラダに仕上がります。	麦入りごはん とり肉のつくね 万願寺甘とうの炒め煮 さつま汁 <とり肉のつくね> とり肉、とうふ、たまねぎ、ごぼう、ごまが入っています。かみこたえをアツくするために、ごぼうが入っています。	小型パン 野菜たっぷりみそラーメン のり豆ポテト <野菜たっぷりみそラーメン> ラーメンスープに、発酵食品のみそとたくさんの野菜の甘味で、学校らしいやさしいみそラーメンに仕上がります。
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) <5年社会見学>
 振替休業日(29日分)	高菜ごはん 高野豆腐の卵とじ 厚揚げのみそ汁 <高菜ごはん> 高菜漬、鶏肉、にんじん、たまねぎ、コーンを油で炒め、和風に味付けしたませごはんです。	味付けパン とり肉のアップルソース ポテトフライ 野菜スープ <とり肉のアップルソース> とり肉をでんぷんにまがし油で揚げ、りんごソースに絡めたものです。りんごソースの酸味と甘みが特徴です。	(麦入りごはん) ギョウザ丼 トックスープ <トックスープ> トックは、うるち米で出来た餅です。韓国でも、お正月にお雑煮風にして食べるのが一般的です。	パン 茄子と万願寺甘とうの大豆ミートグラタン コーン卵スープ <茄子と万願寺甘とうの大豆ミートグラタン> 肉を使わず、大豆を加工した大豆ミートを使います。近年、注目を集めている食品の一つです。
29日(土) <6年城北祭>	31日(月) <地場産物の日>	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物</p>  アジ  サゴシ </div>		
ごはん ビーフカレー フルーツヨーグルト 福神漬け <ビーフカレー> 牛肉を使ったカレーです。牛エキスが奥深いコクを出し、カレーのうま味を引き立ててくれます。	ごはん まいづる産サゴシのみそ焼き けんちゃん <けんちゃん> 昔から伝わる郷土料理です。豆腐や野菜を油で炒めてから煮込むのが特徴です。	<旬の食材を食べよう> 秋は食欲の秋とも言います。お米をはじめ、野菜、くだもの、きのこ、魚などおいしい食べ物がたくさんあります。旬の味を楽しみましょう。 		