



10月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和5年9月29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
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
 振替休業日(7日分)	ドライカレー 野菜チップス サンラータン <サンラータン> 鶏肉と野菜の旨味、酢とトウバン ジャンの辛味が特徴のスープです。酢 は疲労回復の効果があります。	黒糖パン おからのミートローフ 南瓜のポタージュ <おからのミートローフ> おからは、豆腐を作る時に出来るし ぼりカスですが、大豆と同じほどの栄 養が含まれています。	(麦入りごはん) 大豆と万願寺のピリ辛丼 豆腐のみそ汁 手作りぶどうゼリー <手作りぶどうゼリー> 季節に合わせ果汁100%ぶどうジュ ースでゼリーを作ります。	ココア揚げパン ポパイサラダ 野菜スープ <ポパイサラダ> アーモンドを入れて、かみごたえと 香ばしさアップさせています。
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
 スポーツの日	小松菜とじゃこの まぜごはん サワラのピリ辛焼き 万菜みそ汁 <万菜みそ汁> みそ汁に沢山の具が入っています。 野菜の甘みは旨味になり、味噌の量を 減らしてもおいしく仕上がります。	味付けパン ポークビーンズ レモンサラダ <レモンサラダ> レモン汁、サラダ油、砂糖、塩で 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) 切干大根入りスタミナ丼 春雨スープ <切干大根入りスタミナ丼> 切干大根を入れて、かみごたえを アップさせています。食感を楽しみ ながら食べましょう。	パン 南瓜とコーンのグラタン ABCマカロニスープ <南瓜とコーンのグラタン> 南瓜には、カロテンやビタミンB 1、B2、Cが多く含まれていて、美 肌効果やかぜ予防にもなります。
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん チキンバターカレー フルーツヨーグルト 福神漬け <チキンバターカレー> 別釜でタンドリーチキンを作って、 最後に煮込んだカレーに入れバターで 仕上げます。	こぎつねごはん ちくわの香味揚げ じゃが芋のみそ汁 <ちくわの香味揚げ> 衣の中に青のり、ごまが入った竹輪 の天ぷらです。風味が良くなり食欲を そそります。	国産小麦100%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> パンに切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します!	麦入りごはん 鶏肉のつくね 万願寺の炒め 小松菜のみそ汁 <鶏肉のつくね> ごぼうとごまがアクセントになっ ています。かみごたえをアップする効果 もあります。	小型パン 野菜たっぷりみそラーメン のり豆ポテト <たっぷりみそラーメン> みそとたくさんの野菜の甘味で、学 校らしいやさしい味のみそラーメンに 仕上がります。
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え <肉じゃが> 肉じゃがは、明治時代、 東郷平八郎がイギリスで食べたビーフ シチューが忘れられず、日本で再現し たのが始まりだとされています。	とりめし 高野豆腐の卵とじ 厚揚げのみそ汁 <高野豆腐の卵とじ> 高野豆腐は、豆腐を凍らせ乾燥させ たものです。たんぱく質が多く含まれ ていて、昔から引き継がれる伝統食品です。	ミルクパン きのこ万願寺の ミートスパゲティ パインサラダ <きのこ万願寺のミートスパゲティ> 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。	麦入りごはん アジとじゃが芋 の天ぷら カレー汁 <引き揚げの日> 終戦後、戦地から引き揚げて来られ 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。	パン チリコンカン 青梗菜のクリームスープ <チリコンカン> メキシコ料理が由来とされるアメリ カ南部テキサス州の郷土料理です。
30日(月)	31日(火)	こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物  アジ		
わかめごはん 鶏肉のおろしソースかけ さつま汁 <鶏肉のおろしソース> 大根おろし、酢、さとう、しょうゆ を合わせた甘酸っぱいソースが特徴で	ばら寿司 サゴシの西京焼き すまし汁 <ばら寿司> 創立記念のお祝いとして、ばら寿司 をします。サバのそぼろ煮がおいし	<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。		

す。

ひ た
を引き立ててくれています。

サゴシ

