



10月こんだてひょう



舞鶴市立岡田小学校

※牛乳は毎日つきます

今日の地産地消

《舞鶴の海から》

8日 サゴシ

25日 シイラ

《霜尾共造さんから》

2日 じゃがいも

9日 じゃがいも、たまねぎ

16日 じゃがいも、たまねぎ

23日 たまねぎ

30日 じゃがいも、たまねぎ

すききらいをせずに
なんでもたべよう!

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	ドライカレー じゃがいものチーズに たまごスープ 	ミルクパン とりにくのオレンジソース やさいスープ	ぎょうざどん はるさめスープ	ココアあげパン パインサラダ コーンスープ 
	じゃがいものチーズ煮は、ベーコンや角 切りチーズが入った人気メニューです。	オレンジソースは、オレンジマーレード とケチャップ、しょうゆで手作りします。	ぎょうざ丼は、6年生の家庭科の夏休 みの宿題から生まれた献立です。ごは んにかけて食べましょう。	揚げたコッペパンにミルクココアをまぶし た人気メニューです。
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	かやくごはん サゴシのきのこやき すましじる 	こくとうパン マカロニグラタン ミネストローネ	ハヤシライス コロコロサラダ 	パン しろみざかなのこうそうパンこやき ウィナーとやさいのスープ 《3年生社会見学》
	舞鶴で水揚げされたサゴシを使用し ます。体長70cm以上の大物をサワラ、4 0cm~52cmの物をサゴシと呼びます。	給食のマカロニグラタンは、給食室でホ ワイトルウを手作りしています。	《6年生中学1日体験》 コロコロサラダには、大豆、枝豆、角切 りにしたさつまいもが入ります。よくかんで 食べましょう。	《3年生社会見学》 しろみざかなのこうそうパン焼きは、白身魚に パセリ、バジル粉、マヨネーズ、パン粉、 バターをのせて焼きます。
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
たいいくひ 体育の日 	ひじきとまんがんにのりからどん かきたまじる	ミートサンド こめこシチュー 	むぎごはん サバのみそに けんちんじる 	こがたパン しょうゆラーメン だいずとにぼしとさつまいものあげに
	ひじきには、カルシウムが牛乳の約12 倍、食物繊維がごぼうの約7倍含まれ ています。	《2年生まち探検》 小さいおかずのミートソースを、パンには さんで食べましょう。	サバのみそ煮は、給食の中でも人気の メニューです。大きな釜でココ煮込ん だサバは、白いごはんによく合います。	しょうゆラーメンには、たけのこ、にんじ ん、もやし、キャベツなど、野菜がたくさん 入っています。
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
プロフ こうそうサラダ ガロフスープ 	そくいれいせいいでんひ 即位礼正殿の日	あじつけパン きのこのクリームスパゲティ コーンサラダ 	むぎごはん とりにくのつくね まんがんにのりおこんぶいため あぶらあげのみそしる	パン シイラのバジルやき レタスのスープ 
《ウズベキスタン献立》 ウズベキスタン献立は、今年で最後 になります。ウズベキスタンへの理解を深 める学習も行う予定です。		きのこのクリームスパゲティには、3種類 のきのこが入っています。どんなきのこ が入っているかな？	とりにくのつくねには、あらみじんじんに切ったご ぼうが入っています。よくかんで食べま しょう。	舞鶴で水揚げされた新鮮なシイラを使 用します。シイラは白身魚で、ハワイで は『マヒマヒ』と呼ばれています。
26 (土)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	21日 ウズベキスタン献立 ウズベキスタンからの国際交 流員「レ アルトルさん」が来 校されます。5・6年生がウズ ベキスタンへの理解を深める 学習を行い、4年生と一緒に 給食を食べていただきます。
カレーライス フルーツヨーグルト ふくじんづけ 《授業参観》	きのごごはん こうやどうふのたまごとじ さつまじる	ミルクパン シェパードパイふう コーンたまごスープ ゼリー 	むぎごはん おでん シシャモのこうみあげ 	
28 (月) ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	こうやどうふは、豆腐を凍結、脱水、乾燥 させたものです。豆腐よりもたくさんの栄 養がとれます。	シェパードパイ風は、ミートソースの上に マッシュポテトをのせて、オーブンで焼 きます。	おでんは、御田楽(おでんがく)の略語 です。しょうゆ味のおでんは、明治時代 から始まりました。	