



10がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立倉梯小学校

10月は「食品ロス削減月間」です。
給食でも一部丸ごと食べる日やおから
など普段捨ててしまう食品を使うといっ
た「SDGsを考える給食」を取り入れまし
た。これはSDGs(持続可能な開発目標)
のゴールの1つである「12つくる責任、
つかう責任」に関連しています。

- ◎地産地消に取り組む
- ◎大豆ミートで環境への影響を
少なくする
- ◎根菜は葉も使用するなど
できることに取り組みます。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



5 (月)	6 (火)	10/10は 目の愛護デー★ 目の愛護デー	8 (木)	9 (金)
パン	わかめごはん		ドライカレー	むぎ 麦ごはん
クリームパスタ	鶏のからあげ		おからサラダ	イワシの野菜ソースがけ
コールスローサラダ	さつま汁		たまご 卵スープ	み 実だくさんのみそ汁
コールスローとは、「コール」がキャベツ、「スロー」がサラダを意味するそうです。	運動会の練習もラストスパートです。給食を残さずしっかり食べましょう。	目によいとされている緑黄色野菜やブルーベリー、レバー、うなぎなどを食べるといいでしょう。	おからは、豆腐などを作るときに出る食材です。ふだんは捨てられてしまう食材ですが、サラダにしておいしくいただきます。	【地場産物】 イワシ イワシは良質な脂質やカルシウムが豊富です。
土曜日に運動会が中止になった場合13日の給食はなしになります。 	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
	スタミナ丼 ランドルト環スープ	あじつけ 味付パン クリームシチュー ポパイサラダ	ごもく 五目チャーハン まんがんにあま 万願寺甘とうの炒め煮 はるさめ 春雨スープ	まんがんに 万願寺のスパイシー丼 サンラータン
	ランドルト環とは目の検査をする時に見る「C」のあの記号です。ちくわに切れ目をいれ見えます。	ポパイサラダとは、ほうれん草のサラダのことです。アメリカのアニメがきっかけでほうれん草を使った料理は「ポパイ」という名を使うそうです。	万願寺甘とうは、ビタミンが多く、皮膚を強くしたり、風邪をひきにくくしてくれます。	スパイシー丼は新メニューです。にんにくや生姜で炒めてカレー粉で味付けした具をご飯の上にのせていただきます。
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
こがた 小型パン リンゴジャム あんかけラーメン	ごはん 肉じゃが ごまあえ	こくさんこもぎ 国産小麦パン サゴシの香草パン粉やき 野菜スープ	とりめし まんがんにい 万願寺入り金平 すまし汁	カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬
こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮	いつものラーメンのスープにとろみを付けます。とろみがあると麺にしっかり絡みやすい一層おいしいです。	【地場産物】 サゴシ サゴシは大きさによって名前が変わる出世魚です。	すまし汁は鯉節でダシをとります。香りから楽しみましょう。金平には今年度最後の万願寺甘とうが入っています。	金曜日はカレーの日
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ココア揚げパン フレンチサラダ	ごはん マーボー豆腐	ミルクパン デザート だいず 大豆ミートのヘルシーサンド	コーンピラフ かぼちゃ型ハンバーグ	むぎ 麦ごはん しそあえ
たまご コーン卵スープ	だいず 大豆と煮干しの揚げ煮	ABCスープ	ミネストローネ	小松菜のみそ汁
個包装をしない揚げパンは環境にやさしくSDGsにつながります。	豆腐や大豆、煮干しはカルシウムが多い食材です。しっかり食べて骨を丈夫にしましょう。	いつものミートサンドに大豆ミートという大豆でできたお肉がつかわれています。大豆ミートは、環境への影響が少ないといわれています。SDGsと関連した食材です。	ハロウィン献立です🎃 かぼちゃの形をしたハンバーグです。また、スープの中に星の形をしたにんじんが数個はいています。当たったらラッキー！	鶏肉のつくねの中には刻んだごぼうやごまを入れてよく噛む献立にしています。栄養価もアップして食感が楽しめます。

※警報などによる給食中止の影響で献立を変更する場合があります。ご了承ください。