



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。



6 (月) 	7 (火) 	10/10は目の愛護デー★  目の愛護デー		9 (木) 	10 (金) 
パン  だいず 大豆ミートサンド チンゲン菜の クリームスープ 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。	わかめごはん  うさちゃんバーグ つきみじろ お月見汁 十五夜デザート 今年のお月見は10月6日です。「中秋の名月」とも呼ばれます。月が綺麗に見えると言われています。	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。		ドライカレー  おからサラダ ワカメスープ おからは、豆腐などを作る時に出る食材です。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けます。	むぎ麦ごはん キャベツ、ソース カツオフライ  ランドルト環スープ  今日は目の日です。ランドルト環とは目の検査をする時に見る「C」のあれです。ちくわに切り目をいれ見てください。
覚えよう♪	14 (火) 	15 (水) 	16 (木) 	17 (金) 	
 10月のもくひょう 「たべもののえいようについてしよう」	ぶた豚キムチ丼  こまつな 小松菜のみそ汁 土曜日に運動会が中止になった場合14日(火)の給食はなしになります。 	ミルクパン クリームシチュー パインサラダ  パイナップルには食物繊維やクエン酸が含まれており、腸内環境をよくする働きがあります。	まんがんじ万願寺とじゃこのチャーハン とりにく鶏肉のてりやき   はるさめ春雨スープ チャーハンには万願寺甘とうが入っています。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。	むぎ麦ごはん にく肉じゃが こまつな 小松菜のごまあえ 前回は塩肉じゃがでした。今回はいつもの肉じゃがです。みなさんはどちらが好きですか？	
20 (月) 	21 (火) 	22 (水) 	23 (木) 	24 (金) 	
こがた小型パン リンゴジャム おやこ親子うどん  きりぼだいこん切干大根のゴママヨあえ 切干大根のゴママヨあえは、タンパク質、カルシウム、食物繊維がしっかりとれます。	ごはん  いわしのかばやき さつま汁  【地場産物】 いわし イワシは良質な脂質やカルシウムが豊富です。 	こくさんこむぎ国産小麦パン  きのこと万願寺のパンネ   コールスローサラダ 「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。	とりめし  しろみさかな白身魚のピリ辛やき  すまし汁  すまし汁は鰹節でダシをとります。香りから楽しみましょう。	カレーライス  フルーツヨーグルト ふくじんづ福神漬け  金曜日はカレーの日	
27 (月) 	28 (火) 	29 (水) 	30 (木) 	31 (金) 	
ココア揚げパン フレンチサラダ  たまご卵スープ 	ごはん  マーボー豆腐  こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮  豆腐や小松菜、じゃこ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。	こくとう黒糖パン ゼリー かぼちゃとじゃがいものカレーグラタン  ABCスープ ハロウィン献立です。☺ メインのかぼちゃはグラタンの中に入っています。今日はブドウゼリーもつきます。	コーンピラフ だいず大豆と煮干しの揚げ煮  コンソメスープ コンソメスープには野菜がたくさん入っています。充血を防ぐビタミンCが多く含まれていて目に優しいです。	ぎょうざ丼  サンラータン  サンラータンは「酸っぱい」と「辛い」をハイブリットさせた中国発祥のスープです。	

※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。