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

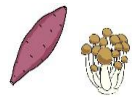
2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
大豆ミートサンド 白菜のスープ	ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼 実だくさんのみそ汁	黒糖パン かぼちゃとコーンのグラタン ABCスープ	五色ごはん ちくわの磯辺揚げ 栄養みそ汁	麦ごはん　きゅうり漬け アジとじゃがいもの天ぷら カレー汁
大豆ミートは、環境への影響が少ないといわれています。SDGsと関連した食材です。	万願寺甘とうは、ビタミンが多く、皮膚を強くしたり、風邪をひきにくくしてくれます。舞鶴の有名な野菜をしっかり食べましょう。	ABCスープは、最近の給食のように思えて実は昭和５０年代から伝わる人気のスープです。	【大正１２年の給食】 関東大震災で栄養失調の子どもたちが増え、国は子どもの栄養を改善するため学校給食が日本中に広まりました。	【引き揚げ献立】 舞鶴援護局でのおもてなしした食事を再現しました。
10/10は目の愛護 目の愛護デー	10（火）	11（	12（木）	13（
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良いでしょう。	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 野菜スープ	味付けパン ポークビーンズ パインサラダ	キンパ風まぜごはん 鶏肉のおろしソース 春雨スープ	麦ごはん ツバスの万願寺ソース さつま汁
	目の機能を改善する栄養が詰まった献立にしました。 乾燥を防ぐビタミンAがたくさん入った豚肉。スープには充血を防ぐビタミンCが多い野菜をたくさんいれました。	パイナップルには、疲労回復や食欲増進の効果があります。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	【令和の食べ物】 韓国のキンパは日露戦争時代に日本人が海苔巻きとして広めた説がありますが、2020年のコロナ禍にテイクアウトが拡大した際、再度ブレイクしました。	【地場産物】　サゴシ ９月にも登場したサゴシの万願寺ソースを10月にもおいしくいただきます。
16（	17（	18（	19（	年周て「給歴入い総親し給しとり 150しも念でよ取との祭思の謝し 立記食献をう時の再今の謝立をとり 創を給食史れ「当」時を意立を 「食だ食た献
小型パ 万願寺甘とう入り担々麺 かんぴょうサラダ	ごはん 肉じゃが ごまあえ	ホットドッグ かぼちゃのポタージュ	こぎつねごはん きんぴらごぼう かきたま汁	
担々麺の肉みそに万願寺甘とうをいれました。お椀に麺を盛り付けてから肉みそをのせましょう。	鶏肉のつくねは、給食室での手作りです。つくねの中には、ごぼうを入れカミカミ献立となっています。ごまも入れ風味をアップしています。	パンに、キャベツ、ウインナーをはさんでホットドッグを作ります。	きつねの好物の油揚げが入ったごはんです。	
23（	24（	25（	26（	27（
ココア揚げパン フレンチサラダ ウインナーと野菜のスープ	ごはん マーボー豆腐 切干大根のナムル ポパイサラダ	ミルクパン ホワイトスパゲティ	ドライカレー おからサラダ わかめスープ	豚キムチ丼 大根のみそ汁
個包装をしない揚げパンも環境にやさしくSDGsにつながります。	今日の献立はカルシウムが多い献立です。丈夫な骨を作るためにしっかり食べましょう。	トマトベースのスパゲティが多いですが、今日はクリーミィーなホワイトスパゲティを作ります。	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。	20日に遠足が無い場合、27日の給食はな
30（	31（			
パン カツオフライ ミネストローネ	カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬け			
カツオの旬は春と秋の２回あります。秋のカツオは「戻りカツオ」と呼びます。	今日は、ハロウィン献立です。カレーの中にかぼちゃをいれました。ヨーグルトの中のゼリーは紫と緑色です。何味でしょう？			

10月は「食品ロス削減月間」です。給食でも一部皮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

◎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

１０月のもくひょう
「たべもののえいようについてしろう」

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれふくまれている栄養素や体内での



※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。