



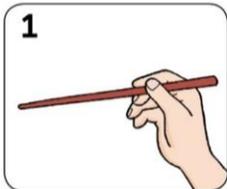
# 10がつ こんだてひょう



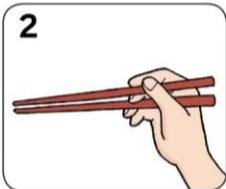
## 10月の給食目標

## おはしを正しくもとう

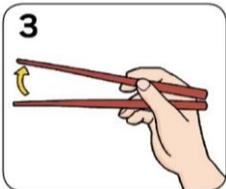
～正しい持ち方～



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

## いろいろな 使用方法ができる はし

はしは、つまむ・はさむ・切る・くるむなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。はしを正しくもって、給食のこんだてでも練習してみましょう！



令和6年9月30日 舞鶴市立中筋小学校



石けんを使って 手を洗おう！

| 1日(火)   | 2日(水)   | 3日(木)   | 4日(金)   |
|---|---|---|---|
| ごきつねごはん<br>ぎゅうにゅう<br>白身魚のピリ辛焼き<br>たまねぎのみそ汁<br>おはしを正しくもってやってみよう！<br>『白身魚を一ロサイズに切る』                                 | 黒糖パン<br>ぎゅうにゅう<br>ポークビーンズ<br>コーンサラダ<br>大豆がたくさん入ったポークビーンズです。大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。                       | 麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボー豆腐<br>小松菜とじゃこの炒め煮<br>マーボー豆腐には、「豆板醤」という辛い調味料を使っています。豆板醤は、ソラマメや唐辛子から作られています。  | ココアあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>もやしソテー<br>ウィナーと野菜のスープ<br>ココアをまぶした、ココアあげパンです。ココアは、チョコレートと同じカカオ豆から作られています。                     |
| ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>肉みそひじき丼<br>水菜のハリハリスープ<br>ハリハリスープのハリハリは、水菜を食べるときに、ハリハリと音がすることから名付けられたといわれています。                    | 8日(火)<br>ピラフ<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいものチーズ煮<br>ミネストローネ<br>【クイズ①】ミネストローネはどこの国の料理でしょう？<br>①イタリア ②フランス ③アメリカ              | 9日(水)<br>振替休業日  | 10日(木)<br>麦ごはん 福神漬け<br>ぎゅうにゅう<br>カレーライス<br>フレンチサラダ<br>給食のカレーは、カルシウムもとれるように粉チーズを入れています。                            |
| 11日(金)<br>パン<br>ぎゅうにゅう<br>チキンカツ<br>レタスとトマトのスープ<br>明日はいよいよ運動会です。チキンカツを食べて勝負！運動会応援こんだてです。                           | 14日(月)<br>スポーツの日  | 15日(火)<br>小松菜とじゃこの混ぜご飯<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>みそワタンスープ<br>おはしを正しくもってやってみよう！<br>『ハンバーグを切る』  | 16日(水)<br>国産小麦パン<br>ぎゅうにゅう<br>ミートサンド<br>チンゲン菜のクリームスープ<br>ミートサンドは、ひき肉と野菜をいためてケチャップで味付けしています。パンにはさんで食べましょう。         |
| 17日(木)<br>麦ごはん きゅうり漬け<br>ぎゅうにゅう<br>イワシの天ぷら<br>カレー汁<br>10月7日の舞鶴引き揚げの日になんで、引き揚げこんだてです。引き揚げ者の方々にふるまったメニューを再現しています。   | 18日(金)<br>小型パン<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいも入り焼きそば<br>かんぴょうサラダ<br>いつもの焼きそばに、じゃがいもが入っています。栃木県の名物として食べられています。                | 21日(月)<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぎょうざどん<br>スーミータン<br>ぎょうざどんは、皮のないぎょうざの具の味付けをしたおかずです。野菜もたっぷりとれます。  | 22日(火)<br>とりめし<br>ぎゅうにゅう<br>大豆と煮干しの揚げ煮<br>豚汁<br>おはしを正しくもってやってみよう！<br>『大豆をつまむ』                                     |
| 23日(水)<br>ミルクパン<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいものピザソース焼き<br>かぼちゃのポターージュ<br>かぼちゃのポターージュは、肌寒いときにぴったりな温まるメニューです。パンと一緒に食べるのもおいしいです。 | 24日(木)<br>麦ごはん ふりかけ<br>ぎゅうにゅう<br>チキンチキンごぼう<br>けんちん汁<br>チキンチキンごぼうは、山口県の給食で人気のメニューです。とり肉とごぼうをあぶって、甘辛いタレをからめて作ります。 | 25日(金)<br>パン<br>ぎゅうにゅう<br>米粉シチュー<br>ポパイサラダ<br>ポパイサラダは、ほうれん草のサラダのことです。筋肉もりのキャラクター、ポパイの好物がほうれん草だったので、この名前がつけられています。                                 |   |
| 28日(月)<br>ごはん あじつけのり<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくのつくね<br>美だくさんのみそ汁<br>おはしを正しくもってやってみよう！<br>『ごはんをのりてくるむ』                      | 29日(火)<br>五目チャーハン<br>ぎゅうにゅう<br>もやしのナムル<br>春雨スープ<br>【クイズ②】もやしの白いところは何の部分でしょう？<br>①根 ②芽 ③莖<br>→こたえは裏面へ            | 30日(水)<br>黒糖パン ぎゅうにゅう<br>きのこのミートスパゲティ<br>ほうれん草のソテー<br>パンプキンババロア<br>えのきたけとしめじの2種類のきのこが入ったスパゲティです。秋はきのこがおいしくなる季節です。<br>ハロウィンの前の日なので、かぼちゃのデザートがあります。 | 31日(木)<br>麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>肉じゃが<br>小松菜のごまあえ<br>小松菜は、江戸時代に東京の小松川で作られていたことから、小松菜と呼ばれるようになりました。むぎに強いので、冬菜とも呼ばれています。 |

## 引き揚げの日こんだて

昭和20年、舞鶴は、海外から帰ってくる人々を迎える「引揚港」でした。引揚者の多くの方が、寒さと少ない食事などで、大変な苦勞をされたうえで帰国されたことから、舞鶴ではおもてなしの食事が提供されました。  
10月17日の給食では、昭和33年最後の引き揚げ者にふるまった献立を再現します。



※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。

