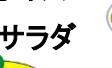





10月 こんだてひょう



舞鶴市立福井小学校

<p>2(月)</p> <p>豚キムチ丼 みそワタンスープ</p>  	<p>3(火)</p> <p>きのこごはん サゴシの西京焼き すまし汁</p>   <p>＜地場産物の日＞ サゴシ</p> 	<p>4(水)</p> <p>ミルクパン かぼちゃのグラタン 野菜スープ</p>   	<p>6(金)</p> <p>ココア揚げパン 中華サラダ コーン卵スープ</p>   	<p>7(土)</p> <p>ごはん ニラ入り麻婆豆腐 切り干し大根のナムル</p>    <p>切り干し大根は食物繊維が豊富で便秘予防、少量で満腹感が得られる他、美肌、肝臓や胃腸の回復、冷え性を予防する働きがあります。</p>	
<p>8(日)</p> <p>運動会</p>  	<p>9(月)</p> <p>体育の日 (運動会予備日)</p> 	<p>11(水)</p> <p>黒糖パン きのこスパゲッティ コーンサラダ</p>    <p>＜きのこスパゲッティ＞ きのこには食物繊維がたくさん入っていて、おなかの調子を整えてくれます。</p>	<p>12(木)</p> <p>ポークカレーライス フルーツパンチ 福神漬け</p>    <p>＜フルーツパンチ＞ 今日のフルーツパンチには3種類の果物と4つの味のゼリーが入ります。何の味が入っているかな？</p>	<p>13(金)</p> <p>パン 白身魚のバジル焼き レタスのスープ</p>    <p>＜白身魚のバジル焼き＞ 魚にバジルとパセリを入れたノンエッグマヨネーズをつけ、バターで炒めたパン粉をのせて焼きます。</p>	
<p>16(月)</p> <p>ごはん 肉じゃが 万願寺の塩昆布炒め</p>    <p>万願寺甘とうは大正末期に舞鶴市万願寺地区で栽培されたのが始まりと言われ、平成元年には「京のブランド産品」第1号に認証されました。</p>	<p>17(火)</p> <p>プロフ 香草サラダ ガロフスープ</p>    <p>ウズベキスタン料理です。プロフは肉、玉ねぎ、にんじん、米を炒めた後に炊きあげた料理でピラフに似ています。</p>	<p>18(水)</p> <p>国産小麦パン シイラのフライ 添え野菜・ソース 米粉クリームスープ</p>     <p>＜地場産物の日＞ シイラ</p> 	<p>19(木)</p> <p>ハヤシライス コロコロサラダ</p>   <p>毎月19日は食育の日</p> <p>＜コロコロサラダ＞ 大豆と枝豆、さつまいも、コーンをマヨネーズドレッシングで和えます。</p>	<p>20(金)</p> <p>小型パン 焼きそば 大豆とさつまいも じゃこの揚げ煮</p>     <p>焼きそばをパンにはさんで『焼きそばパン』</p>	
<p>23(月)</p> <p>ごはん サバのみそ煮 ゆかり和え けんちん汁</p>    	<p>24(火)</p> <p>かやくごはん 高野豆腐の卵とじ さつま汁</p>    <p>高野豆腐は、豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食です。味付けした高野豆腐は、お肉の代わりに使うこともできます。</p>	<p>25(水)</p> <p>味付けパン じゃがいものチーズ煮 カレースープ</p>    <p>じゃがいものチーズ煮は給食で大人気です★</p> 	<p>26(木)</p> <p>麦ごはん 手作り豆腐ハンバーグ 添え野菜 ちくわのスープ</p>     	<p>27(金)</p> <p>パン チリコンカン キャベツのスープ</p>    <p>＜チリコンカン＞ チリコンカンは代表的なテクス・メクス料理およびアメリカ料理で、アメリカ合衆国の国民食のひとつです。</p>	
<p>30(月)</p> <p>ごはん 味付けのり おでん 甘酢和え</p>     <p>＜おでん＞ 給食のおでんの具は8種類。みんなが好きな物はあるかな？</p>	<p>31(火)</p> <p>チキンライス パンプキンコロッケ 野菜チップス コンソメスープ</p>     <p>マラソン大会 がんばれ!</p> 	<p>「食欲の秋」です。秋はお米をはじめ、野菜、くだもの、きのこ、脂ののった魚などおいしい食べ物がたくさんあります。旬の味を楽しみましょう。</p> <div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>今日の地場産物</p>  <p>シイラ</p>  <p>サゴシ</p> </div>		<p>運動と食事Q & A</p> <p>Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか</p> <p>A. 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB₆が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものを楽しみましょう。</p> 	
<p>※牛乳は毎日つきます。</p>	<p>月曜 — ごはん</p>	<p>火曜 — 加工ごはん</p>	<p>水曜 — 加工パン</p>	<p>木曜 — 麦ごはん</p>	<p>金曜 — 規格パン</p>