

令和元年度



10月 こんだて カレンダー



京丹後市立丹後小学校

月	火	水	木	金
<p>あき こうらく 秋は行楽シーズン！！</p> <p>がっこう べんとうきゅうしょく じっし 学校でもお弁当給食を実施します。</p> <p>にち べんとうぼこ も 24日はお弁当箱2つ持って来てください。</p> <p>てんき がよければ外で食べるのもいいですね。</p>	<p>1日</p> <p>ごはん かぼちゃと鶏肉の香り揚げ きゅうりの酢の物 沢煮椀 牛乳</p>	<p>2日</p> <p>ごはん 鶏肉と根菜の甘辛煮 キャベツとピーマンの昆布和え ニラ玉汁 牛乳</p>	<p>3日</p> <p>ゆかりごはん マーボー豆腐 バンサンスー アップルゼリー 牛乳</p>	<p>4日</p> <p>さつまいもごはん ツナ入りおひたし みそけんちん汁 新興梨 牛乳</p>
<p>7日</p> <p>ごはん ささみの青のりフライ ごぼうサラダ キャベツのコンソメスープ 牛乳</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 八宝菜 わかめときのこの煮びたし さつまいもチップス 牛乳</p>	<p>9日</p> <p>ごはん 揚げサバのごまみそかけ 即席漬け 切干大根のいり煮 牛乳</p>	<p>10日</p> <p>3年生のお楽しみ献立</p>	<p>11日</p> <p>栗入り赤飯 豚肉の生姜焼き アーモンド和え かき玉汁 牛乳</p>
<p>14日</p> <p>体育の日</p>	<p>15日</p> <p>振替休業日</p>	<p>16日</p> <p>きのこごはん(特別栽培米) 豚肉のはりはりキムチ炒め ウズラ卵スープ 牛乳</p>	<p>17日</p> <p>ごはん(特別栽培米) 巣ごもり卵 おかか和え ふのすまし汁 牛乳</p>	<p>18日 食の日</p> <p>ごはん(特別栽培米) キスの甘辛がらめ 九条ネギのサラダ さつまいも汁 牛乳</p>
<p>21日</p> <p>減量ごはん(特別栽培米) さつまいものかき揚げ 豚肉とねぎのぬた すまし汁 牛乳</p>	<p>22日</p> <p>即位礼正殿の儀</p>	<p>23日</p> <p>ごはん(特別栽培米) ハンバーグのきのこソースかけ ポイル野菜 さつまいもポタージュ 牛乳</p>	<p>24日(お弁当給食)</p> <p>やまごはん ぷりぷり中華炒め もやしのナムル 大豆のシャリシャサ揚げ 牛乳</p>	<p>25日</p> <p>麦ごはん スイートカレー 梨のサラダ 福神漬け 牛乳</p>
<p>28日</p> <p>ごはん 親子どんぶり きんぴらごぼう ふかし芋 牛乳</p>	<p>29日</p> <p>ごはん おからボール 大根のゆかり漬け 春雨スープ 牛乳</p>	<p>30日</p> <p>ごはん さんまのかば焼き 信田和え 豚汁 牛乳</p>	<p>31日</p> <p>ベーコンライス ささみと小松菜のレモンサラダ 大根のジュリエンスープ 黒糖とかぼちゃのカップケーキ 牛乳</p>	

一口メモ

は 歯の日(8日)



毎月8のつく日を歯の日として歯の強化メニューを出します。今月は10月8日を歯の日とします。歯の強化メニューとして麦ごはん、「八宝菜のイカ」「大豆とさつまいもと煮干しのスナック」を出します。しっかりと噛めば食べ物の味ははっきりわかり、おいしさを感じることもつながります。丈夫な歯や、顎になるようによくかみましよう。そして健康な体を作りましよう。かむときは、口を閉じて奥歯でかむように少し意識することも大切です。また「いつもより5回以上は多くかんで！」を合言葉に、特に意識して噛んでほしいと思います。

麦ごはん・・・麦が入ることですいつものご飯がより少し硬めです。よく噛んで食べましよう。

わかめとえのきの煮びたし・・・かたい食品だけがよく噛む食品とは限りません。海藻やキノコは弾力があって食物繊維が多くよく噛まなければ食べられない食品です。

大豆とさつまいもと煮干しのスナック・・・かみしめると味わいの増す大豆と煮干し、どちらもカルシウムが豊富です。さらにサツマイモも加わりかみかみ。メニューです

たんご 丹後・食の日(18日)

毎月19日は、「丹後・食の日」です。

京丹後市では、この日、京丹後市でとれたものをたくさん使った給食を出しています。京丹後市産コシヒカリ(特別栽培米)、キス、キャベツ、大根、

大根の葉、さつまいも、ごぼう、ねぎ、牛乳等があります。

ニギスはキスに姿が似ていることからこう呼ばれています。沖ギスともいいます。目が大きくおちよぼ口でたいちょうは15~20cm、透き通るような銀白色でキラキラしています。頭の骨の中には「耳石」という骨が左右に1つずつあります。この耳石には身体のバランスを保つ働きがあり魚の成長とともに少しずつ大きくなります。頭から食べるとがりっと音がします。丹後の海では、深さ150cmほどの海底近くに生息しており底引き網で年間150トンほど水揚げされています。味がよくてんぷらや煮魚、焼き魚にして食べる人が多いです。

あき 秋は行楽シーズン♪お弁当を持って出かけませんか？

夏の暑さも去り、空気は澄んで気候もよくて、出かけるにはいい季節になりました。手づくりのお弁当を持って秋を感じにでかけませんか？ちょうど新米がおいしい時期でもあります。ぜひ、自分でおにぎりをにぎることにチャレンジしてみてください。下は秋の社会見学の時みんなが持ってきていたお弁当たちです。

