



こんだてひょう

令和元年度9月30日
京丹後市立弥栄小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 | 10月4日 |
| | ①ごはん ②かぼちゃと鶏肉の香りあげ ③きゅうりの酢のもの ④沢煮椀 ⑤牛乳 | ①ゆかりごはん ②マーボー豆腐 ③バンサンスー ④アップルゼリー ⑤牛乳 | ①ごはん ②鶏肉と根菜の甘辛煮 ③キャベツとピーマンの昆布あえ ④にらたま汁 ⑤牛乳 | ①さつまいもごはん ②さんまの松前煮 ③秋なすのごまあえ ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳 |
| 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 | 10月11日 |
| ①ごはん ②ささみの石垣フライ ③ごぼうサラダ ④キャベツのコンソメスープ ⑤牛乳 | ①ごはん ②八宝菜 ③わかめとえのきの煮びたし ④さつま芋チップス ⑤牛乳 | 2年生の リクエストこんだて | ①ごはん ②ツナの春巻 ③きのこのサラダ ④みそワントンスープ ⑤牛乳 | ①栗入り赤飯 ②豚肉のしょうが焼き ③アーモンドあえ ④かきたま汁 ⑤牛乳 |
| 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 |
| 体育の日 | ①麦ごはん ②スイートカレー ③なしのサラダ ④福神漬 ⑤牛乳 | ①きのこごはん(特裁米) ②すごもり卵 ③おかかあえ ④ふのすまし汁 ⑤牛乳 | ①ごはん(特裁米) ②豚肉のハリハリキムチ炒め ③うずら卵スープ ④黒糖とさつまいもの蒸しパン ⑤牛乳 | ①ごはん(特裁米) ②キスの甘辛がらめ ③九条ねぎのサラダ ④さつまいも汁 ⑤牛乳 <たんご・食の日> |
| 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 | 10月25日 |
| ①減量ごはん(特裁米) ②さつまいものかきあげ ③豚肉とねぎのぬた ④うどん汁 ⑤牛乳 | 即位礼正殿の儀 | ①ごはん(特裁米) ②ハンバーグのきのこソースかけ ③ボイル野菜 ④さつまいもポターージュ ⑤牛乳 | ①ごはん ②プリプリ中華 ③もやしのナムル ④大豆のしゃりしゃり揚げ ⑤牛乳 | ①秋の吹き寄せごはん ②ツナ入りおひたし ③みそけんちん汁 ④新興なし ⑤牛乳 |
| 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 | |
| ①ごはん ②親子どんぶり ③きんぴらごぼう ④ふかし芋 ⑤牛乳 | ①ごはん ②おからボール ③大根のゆかり漬 ④春雨スープ ⑤牛乳 | ①ごはん ②さんまのかば焼き ③信田和え ④豚汁 ⑤牛乳 | ①ベーコンライス ②ささみと小松菜のレモンサラダ ③大根のジュリエヌスープ ④かぼちゃのカップケーキ ⑤牛乳 | |

【さつまいもの料理】

さつまいもは、焼いたり、蒸したり、煮たり、油で揚げたり、いろいろな料理法が楽しめます。他の材料と一緒に料理して多くの食べ方も出来ます。今回の10月の献立にもさつまいもを使った料理が登場します。ご飯にしたり、サラダに、味噌汁に、カレーに、てんぷらに、デザートにいろいろな形で出てきます。

さつまいもは焼いたり、蒸したりするととても甘くなりますが、これは熱を加えると、甘くなる性質があるからです。

また、腸の働きをよくする食物せんいをたっぷり含んでいますから、いろいろな料理に応用して食べましょう。

【さつまいもは救荒食から宇宙食へ】

さつまいもは土地がやせていても育つので、江戸時代から穀類と並ぶ主食となり、飢餓や戦時の食料不足から人々を救ってきました。また、葉やつるの先は野菜として利用されています。近年は、宇宙ステーションでの自給作物として期待され、宇宙での水耕栽培の開発も進められているようです。



