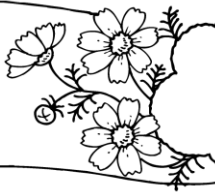


# 10月



## こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校  
令和元年9月30日

月	火	水	木	金
10月16日～ 10月23日は京丹後市産特別栽培米を使用しています。あじわっていただきます。	1 ◇ごはん ◇かぼちゃととりにくのかおりあげ ◇きゅうりのすのもの ◇さわにわん ◇ぎゅうにゅう	2 ◇ゆかりごはん ◇マーボー豆腐 ◇ハンサンスー ◇りんごゼリー ◇ぎゅうにゅう	3 ◇ごはん ◇とりにくとこんさいのあまからに ◇きゃべつとピーマンのこんぶあえ ◇にらたまじる ◇ぎゅうにゅう	4 ◇さつまいもごはん ◇さんまのまつまえに ◇あきなすのごまあえ ◇かぼちゃのみそしる ◇ぎゅうにゅう
7 ◇ごはん ◇ささみのいしがきフライ ◇ごぼうサラダ ◇きゃべつのコンソメスープ ◇ぎゅうにゅう	8 ◇むぎごはん ◇はっぼうさい ◇わかめとえのきのにびたし ◇さつまいもスティック ◇ぎゅうにゅう	9 ◇ごはん ◇さばのごまみそやき ◇そくせきづけ ◇きりぼしだいこんのいりに ◇ぎゅうにゅう	10 ◇ごはん ◇ツナのはるまき ◇きのこのサラダ ◇みそワタンスープ ◇ぎゅうにゅう	11 ◇くりいりせきはん ◇ぶたにくのしょうがやき ◇アーモンドあえ ◇かきたまじる ◇ぎゅうにゅう
14 たいいくのひ 	15 ◇むぎごはん ◇スイートカレー ◇なしのサラダ ◇ふくじんづけ ◇ぎゅうにゅう	16 ◇ごはん(げんりょう) ◇さつまいものかきあげ ◇ぶたにくとねぎのぬた ◇うどんじる ◇ぎゅうにゅう	17 ◇ごはん ◇ぶたにくのはりはりキムチいため ◇うずらたまごスープ ◇こくとすとさつまいものむしパン ◇ぎゅうにゅう	たんご・食の日18 ◇ごはん ◇きすのあまからがらめ ◇くじょうねぎのサラダ ◇さつまじる ◇ぎゅうにゅう
21 ◇きのこごはん ◇すごもりたまご ◇おかかあえ ◇ふのすましじる ◇ぎゅうにゅう	22 そくいれい せいでんのぎ	23 ◇ごはん ◇ハンバーグのきのこソースかけ ◇ゆでやさい ◇さつまいもポタージュ ◇ぎゅうにゅう	24 ◇ごはん ◇ぷりぷりちゅうか ◇もやしのナムル ◇だいすのしゃりしゃりあげ ◇ぎゅうにゅう	25 ◇あきのふきよせごはん ◇ツナいりおひたし ◇みそけんちんじる ◇しんこうなし ◇ぎゅうにゅう
28 ◇おやこどんぶり ◇きんぴらごぼう ◇ふかしいも ◇ぎゅうにゅう 	29 ◇ごはん ◇おからボール ◇だいこんのゆかりづけ ◇はるさめスープ ◇ぎゅうにゅう	30 3年生 リクエスト こんだて	31 ◇ベーコンライス ◇ささみとこまつなのレモンサラダ ◇だいこんのジュリエンヌスープ ◇かぼちゃのカップケーキ ◇ぎゅうにゅう	

### <さつまいも>

さつまいもは、焼く、蒸す、煮る、揚げるなどいろいろな料理法が楽しめます。特に焼いたり、蒸したりするととても甘くなります。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繊維もたっぷり含んでいます。

今月は、さつまいもごはん、さつまいものかきあげ、サラダ、スイートカレー、さつまいものポタージュ、みそしる、さつまいもスティック、黒糖とさつまいもの蒸しパンなど、たくさんのさつまいもをつかったこんだてになっています。そして、学校で作ったさつまいもも、給食に出ますので、楽しみにしておいてください。