



令和4年度 10月のこんだて



かぶと山小学校

月	火	水	木	金
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
①ごはん ②すきやき風煮 ③キャベツとわかめの酢の物 ④はちみつレモンゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②さつまいものかきあげ ③こんにゃくのつるつる炒め ④豚汁 ⑤牛乳	①麦ごはん ②スイートカレー ③福神漬 ④キャベツとりんごのサラダ ⑤牛乳	①ごはん ②フィッシュアンドチップス ③ベーコンとキャベツのソテー ④ひよこ豆のスープ ⑤牛乳【イギリスの料理】	①栗入り赤飯 ②ちくわの磯部揚げ ③ツナの煮びたし ④けんちん汁 ⑤牛乳【祭り献立】
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
祝日	①ごはん ②チキンカツみそだれかけ ③ごま和え ④ふのすまし汁 ⑤牛乳	①ごはん ②キスのカレー天ぷら ③きのこのソテー ④白菜の中華スープ ⑤牛乳	①さつまいもごはん ②大豆入りきんぴら ③ゆかり和え ④かきたま汁 ⑤牛乳【さつまいもと豆の日】	①ごはん ②豆腐の中華風煮 ③炒めビーフン ④カフェオレゼリー ⑤牛乳
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
①ごはん（特別栽培米） ②ハンバーグきのこソース ③ブロッコリーのサラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳	①わかめごはん ②イタリアンスパゲティ ③豚肉と野菜のソテー ④牛乳	①ごはん（特別栽培米） ②キスとごぼうのからあげ ③うのはな炒り煮 ④大根のみそ汁 ⑤牛乳【たんご・食の日】	①ごはん（特別栽培米） ②コチュジャン炒め ③卵入り中華スープ ④塩キャラメルポテト ⑤牛乳	①秋の吹き寄せごはん（特別栽培米） ②ひじきマヨネーズ和え ③のっぺい汁 ④牛乳
10月24日	10月25日	10月26日【4-1リクエスト】	10月27日	10月28日
①親子丼 ②即席漬け ③焼きいも ④牛乳	①ごはん ②鶏肉のねぎソース ③水菜と柿のサラダ ④わかめのスープ ⑤牛乳【柿の日】	①わかめごはん ②からあげ ③ゆかり和え ④ワンタンスープ ⑤サイダーゼリー⑥牛乳	①ごはん ②おからのキッシュ ③切干大根とツナのソテー ④白菜のスープ ⑤牛乳	①麦ごはん ②鶏肉と根菜の甘辛がらめ ③豆腐のみそ汁 ④なし ⑤牛乳【歯の日】
10月31日	10月31日【ハロウィン】			
①キャロットライスホワイトソースかけ ②大根サラダ ③かぼちゃのカップケーキ ④牛乳【ハロウィン】	10月31日はイギリスやアメリカなどではハロウィンのお祭りがあります。この日に死んだ人の霊が家に来たり、悪霊がきて作物を荒らしたりすると信じられていたので、これらの霊を鎮めたり、追い払ったりするのにかぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるちょうちんを飾ります。もともとアイルランドやイギリスではかぼちゃではなくカブで作っていたのだそうですが、アメリカの人たちが手に入れやすくして持ちもするかぼちゃで作り始めたそうです。かぼちゃは栄養価の高い食材です！あの黄色い色には、カロチンやビタミンAなどが含まれ皮膚を丈夫にしたり、老化を防止する力があります。			

