



こんだてひょう



令和4年9月30日
京丹後市立弥栄小学校

もうすぐマラソン記録会です



朝ごはんちゃんと食べてますか?



すききらいせず、なんでもたべるようにしましょう!!



月	火	水	木	金
もうすぐマラソン記録会です				
朝ごはんちゃんと食べてますか?				
すききらいせず、なんでもたべるようにしましょう!!				
3日	4日	5日	6日	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もの 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フルーツポンチ 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豆のスープ ⑤牛乳	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日	11日	12日	13日	14日
スポーツの日	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
17日	18日	19日	20日	21日
①ごはん 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コンソメスープ ④牛乳	①ごはん 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	①ごはん 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 ②ひじきマヨネーズ和え ③のっぺい汁 ④牛乳
24日	25日	26日	27日	28日
①親子丼 ②即席漬 ③ふかしいも ④牛乳	①ナン ②ドライカレー ③ポテトサラダ ④コーヒーゼリー ⑤牛乳 ※3年生 リクエストこんだて	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ごはん ②鶏肉と根菜の甘辛いため ③豆腐のみそ汁 ④なし ⑤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
31日	 ~マラソン記録会 マラソン記録会~ 			
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26日《柿の日》

10月になると、あちらこちらで柿の実が赤らんでいます。柿には甘柿と渋柿があります。甘柿は、そのまま食べますが、渋柿は食べられません。渋柿も渋抜きをして干し柿にすることによって渋味を感じずに食べることができます。また、26日が柿の日になったのは、俳人の正岡子規が「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだ日だからといわれています。秋の味覚の一つの柿を季節を感じながら食べましょう。