



～たんご・食の日～		18日(水)	19日(木)	20日(金)	
<p>毎月19日は”たんご・食の日”です。食育の日の給食は、京丹後市内産の食材をなるべく多く取り入れた献立を実施します。今回は、日々の「京丹後市産コシヒカリ」「牛乳」に加え、「さつまいも」「キス」「キャベツ」「こまつな」「ごぼう」「さといも」「葉ねぎ」が市内産の食材予定です。</p>		<p>エネルギー 831 kcal タンパク質 31.1g</p> <p>主食 麦ごはん (特別栽培米)</p> <p>主菜 鶏肉の梨パーベ キューソース</p> <p>副菜 ごぼうのサラダ</p> <p>副菜 切干大根のスープ</p> <p>牛乳</p> <p>歯の日</p>	<p>エネルギー 795 kcal タンパク質 32.9g</p> <p>主食 さつまいもごはん (特別栽培米)</p> <p>主菜 キスのカレー天ぷら</p> <p>副菜 キャベツの昆布あえ</p> <p>副菜 豚汁</p> <p>牛乳</p> <p>たんご・食の日</p>	<p>エネルギー 779 kcal タンパク質 32.5g</p> <p>主食 親子丼 (特別栽培米)</p> <p>副菜 千草あえ</p> <p>デザート 金時豆の甘煮</p> <p>牛乳</p> <p>金時豆</p>	
～10月25日「世界パスタデー」～		23日(月)	24日(火)	25日(水)	
<p>25日がパスタの日であることと、世界の料理の日を合わせて、イタリアの料理を入れました。パスタの日になったのは1995年のこの日、イタリアで世界パスタ会議が開催されたことに由来します。パスタとは小麦粉でつくっためん類の総称で、その種類はマカロニ、スパゲティ、ニョッキなど数百種もあるといわれています。給食では、パスタの一つスパゲティを使ったミートソーススパゲティとイカのマリネ、デザートは牛乳をたっぷり使ったパンナコッタを出します。</p>		<p>エネルギー 867 kcal タンパク質 32.5g</p> <p>主食 麦ごはん</p> <p>主菜 れんこんバーグ</p> <p>副菜 キャベツとコーンの炒め物</p> <p>副菜 さつまい</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 846 kcal タンパク質 32.5g</p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 キスフライ タルタルソースかけ</p> <p>副菜 ゆで野菜</p> <p>副菜 大根スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 933 kcal タンパク質 33.1g</p> <p>主食 バターライス</p> <p>主菜 ミートスパゲティ</p> <p>副菜 イカのマリネ</p> <p>デザート パンナコッタ</p> <p>牛乳</p> <p>パスタの日・イタリア</p>	
26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	～10月26日「柿の日」～	
<p>エネルギー 758 kcal タンパク質 30.1g</p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 豆腐の中華風煮</p> <p>副菜 水菜と柿のサラダ</p> <p>副菜 アーモンドじゃこ</p> <p>牛乳</p> <p>柿の日</p>	<p>エネルギー 831 kcal タンパク質 33.5g</p> <p>主食 きのこごはん</p> <p>主菜 豚肉とねぎのめた</p> <p>副菜 かきたま汁</p> <p>デザート 焼いも</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 791 kcal タンパク質 28.8g</p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 おからキッシュ</p> <p>副菜 大根とツナの和風あえ</p> <p>副菜 ジュリエンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 877 kcal タンパク質 33.3g</p> <p>主食 キャロットライスのホホワイトソースかけ</p> <p>副菜 フロッコリーサラダ</p> <p>デザート かぼちゃのカップケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>ハロウィン</p>	<p>10月になると、あちらこちらで秋の味覚の一つである柿の実が赤らんでいます。柿には甘がきと渋柿があります。甘がきはそのまま食べられますが、渋柿は食べられません。渋柿も渋抜きをしたり干し柿にすることで、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。給食では、柿を水菜とのサラダで出します。</p>	
～ハロウィン～		～「歯の日」～			
<p>現代ではほとんど忘れ去られていますが、本来ハロウィンは1年の終わりにその年の収穫を祝う日であり、同時に死者の魂が家族のもとに帰ってくる日でもありました。その名残として今でもイギリスでは10月31日の夕食時には1人分の席を空けておく習慣が残っています。ハロウィンにはよく仮装をします。これは、良い死者だけでなく悪霊も一緒に流れこんでくると考えられてきたため、夜間に外出するときは悪霊から身を隠すための仮装として仮面をつけたのが始まりのようです。ハロウィンでは、もともと「かぶ」を使って厄払いをしていましたが、現在はかぶより収穫が多かったかぼちゃが、厄払いに使われています。これにちなんで今日はかぼちゃを使ったカップケーキを出します。</p>		<p>毎月8(は)のつく日は「歯の日」として、よくかんで食べる献立を中心にします。今月は麦ごはん、鶏肉の梨パーベキューソース、ごぼうのサラダ、切干大根のスープです。ごぼうのサラダは固めて歯ごたえのあるごぼうが入ったサラダです。また、スープも歯ごたえのある切干大根を入れました。いろいろな食感を感じながらかんで食べましょう。</p>			

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。