

# 10月



# こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校  
令和4年9月30日

月	火	水	木	金
3 ごはん すきやきふうに キャベツとわかめのすのもの はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	4 ごはん さつまいものかきあげ こんにゃくのつるつるいため とんじる ぎゅうにゅう	イギリスの料理 5 ごはん フィッシュアンドチップス ベーコンとキャベツのソテー だいずのスープ ぎゅうにゅう	6 むぎごはん スイートカレー ふくじんづけ キャベツとささみのサラダ ぎゅうにゅう	祭りこんだて 7 くりいりせきはん ちくわのいそべあげ ツナのにびたし けんちんじる ぎゅうにゅう
10 祝日 祝日 	11 ごはん チキンカツみそだれかけ ごまあえ ふのすましじる ぎゅうにゅう	12 ごはん キスのカレーてんぷら きのこのソテー はくさいのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	さつまいもと豎の白 13 さつまいもごはん だいずいりきんぴら ゆかりあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	14 ごはん とうふのちゅうかに いためビーフン カフェオレゼリー ぎゅうにゅう
17 ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーのサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう 	18 わかめごはん イタリアンスパゲティ ぶたにくとやさいのソテー ぎゅうにゅう	たんご・食の日 19 ごはん キスとごぼうのからあげ うのはないりに だいこんのみそしる ぎゅうにゅう 	20 ごはん コチュジャンいため たまごいりちゅうかスープ しおキャラメルポテト ぎゅうにゅう	21 あきのふきよせごはん ひじきマヨネーズあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう 
24 おやこどん そくせきづけ ふかしいも ぎゅうにゅう 	25 4年生リクエストこんだて ゆかりごはん からあげ キャベツとみずなのサラダ たまごのスープ コーラゼリー ぎゅうにゅう	柿の日 26 ごはん とりにくのねぎソース みずなとかきのサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	27 ごはん おからのキッシュ きりぼしだいこんとツナのソテー はくさいのスープ ぎゅうにゅう	はるの日 28 むぎごはん とりにくとこんさいのあまからがらめ とうふのみそしる なし ぎゅうにゅう
ハロウィン 31 キャロットライスホワイトソースかけ だいこんサラダ かぼちゃのカップケーキ ぎゅうにゅう	10月17日～10月21日は、京丹後市産特別栽培米を使用しています。味わっていただきましょう。 			

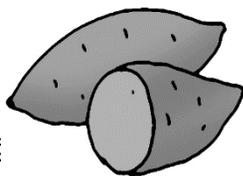
10月はさつまいもが旬をむかえ、献立にもたくさん登場します。旬のきのこや梨、おからを使った献立も登場します。

### 【さつまいも】

#### ★おいしいさつまいもの見分け方★

- ① レモンのような形のもので、でこぼこが少ない。
- ② 皮の色が濃く、つやがある。
- ③ 切り口にみつが出ている。

さつまいもを切ったときに、切り口に出てくる白い液体はヤラピンという成分で、腸の動きを良くするはたらきがあります。



### 【おから】

おからは大豆から豆腐を作るときに必ず豆乳とおからができます。おからはほとんどが捨てられていますが、大豆の栄養をたくさんふくんだ健康食品として、注目されています。

おからはごぼうの約2倍の食物繊維をふくみます。脳の神経伝達物質になる栄養素、レンチンも含み、記憶力を良くします。

