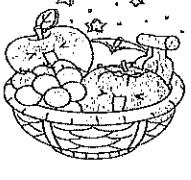


10月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校

令和5年9月29日

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉とさつまいものオーロラソースあえ ベーコンとキャベツのソテー にらたまご 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 栄養満点ナゲット ひじき入り炒め物 ワンタンスープ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すき焼き風煮 おひたし 抹茶プリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚のかわりあげ キャベツの即席づけ のっぺい汁 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 秋祭りこんだて くり入り赤飯 ちくわの照り煮 たくあんあえ 豆腐のみぞ汁 牛乳
9 スポーツの日 	10 	11 4年生 リクエスト献立	12	さつまいもと豊の日 13 
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが 切り干し大根とツナの炒め物 こんにゃくのおかか煮 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> スイートカレーライス(むぎごはん) 水菜とハムのサラダ 福神漬け りんごゼリー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 歯の日 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん おからキッシュ 大根とツナの和風あえ ジュリエンヌスープ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいもとチーズの春巻き ひじき豆 キャベツのみぞ汁 牛乳
16	17 	18 	19 	20 
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが 切り干し大根とツナの炒め物 こんにゃくのおかか煮 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆ライス 炒めビーフン わかめスープ 製 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鶏肉の梨バーベキュー ソース ごぼうのサラダ 切り干し大根のスープ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> たんご食の日 さつまいもごはん キスのカレー天ぷら キャベツの昆布和え 豚汁 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 親子どんぶり 干草あえ きんとせきめ 金時豆の甘煮 牛乳
23	24 	25 	26 	27 
<ul style="list-style-type: none"> ごはん れんこんバーグ キャベツとコーンの炒め物 さつまいご 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キスフライのタルタルソースかけ ゆで野菜 大根のスープ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パスタの日 バターライス ミートスマッシュ イカのマリネ パンナコッタ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 柿の日 ごはん 豆腐の中华風煮 水菜と柿のサラダ アーモンドじやご 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きのこごはん 豚肉とねぎのぬた かきたまご ふかし芋 牛乳
30	31 	10月16日(月)～10月20日(金) 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。旬のきのこや柿を使った献立も登場します。

10月13日【さつまいも・豆の日】

さつまいもは、別名「十三里」とも呼ばれます。当時、さつまいもの名産地であった川越えが、江戸から十三里(約52km)の距離にあるから、という説もあります。この十三里の13と、さつまいもの旬である10月を組み合わせて「さつまいもの」の日になりました。

また、この日は「豆の日」でもあります。昔は、お月見の十五夜の時には「豆芋」を、十三夜には「豆」をお供えていたことから、十三夜の13に合わせて10月13日が「豆の日」となったそうです。

