

# 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とさつまいものオーロラソースあえ</li> <li>ベーコンとキャベツのソテー</li> <li>にらたま汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>栄養満点ナゲット</li> <li>ひじき入り炒め物</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すき焼き風煮</li> <li>おひたし</li> <li>抹茶プリン</li> <li>牛乳</li> </ul> 	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白身魚のかわりあげ</li> <li>キャベツの即席づけ</li> <li>のっぺい汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	6 <b>秋祭りこんだて</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>くり入り赤飯</li> <li>ちくわの照り煮</li> <li>たくあんあえ</li> <li>豆腐のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	
9 スポーツの白 	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>スイートカレーライス(むぎごはん)</li> <li>水菜とハムのサラダ</li> <li>福神漬け</li> <li>りんごゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul> 	11 <b>4年生</b> <b>リクエスト献立</b>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>おからキッシュ</li> <li>大根とツナの和風あえ</li> <li>ジュリエンスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	13 さつまいもと豊の白 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいもとチーズの春巻き</li> <li>ひじき豆</li> <li>キャベツのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> 	
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉じゃが</li> <li>切り干し大根とツナの炒め物</li> <li>こんにゃくのおかか煮</li> <li>牛乳</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>大豆ライス</li> <li>炒めビーフン</li> <li>わかめスープ</li> <li>梨</li> <li>牛乳</li> </ul> 	18 <b>歯の白</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鶏肉の梨バーベキューソース</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>切り干し大根のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	19 <b>たんご食の白</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもごはん</li> <li>キスのカレー天ぷら</li> <li>キャベツの昆布和え</li> <li>豚汁</li> <li>牛乳</li> </ul> 	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>親子どんぶり</li> <li>干草あえ</li> <li>金時豆の甘煮</li> <li>牛乳</li> </ul> 	
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>れんこんバーグ</li> <li>キャベツとコーンの炒め物</li> <li>さつまいも汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キスフライのタルタルソースかけ</li> <li>ゆで野菜</li> <li>大根のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	25 <b>パスタの白</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>ミートスパゲッティ</li> <li>イカのマリネ</li> <li>パンナコッタ</li> <li>牛乳</li> </ul> 【イタリア料理】	26 <b>柿の白</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の中華風煮</li> <li>水菜と柿のサラダ</li> <li>アーモンドじゃこ</li> <li>牛乳</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこごはん</li> <li>豚肉とねぎのぬた</li> <li>かきたま汁</li> <li>ふかし芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ヤンニョムチキン</li> <li>わかめ入り中華サラダ</li> <li>春雨スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	31 <b>【ハロウィン】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットライスのえび入りホワイトソースかけ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>かぼちゃのカップケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	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。味わってくださいませ。			

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・豆の白】

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「さつまいもの日」になりました。

また、この日は「豆の白」でもあります。昔は、お月見の十五夜の時には「里芋」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「豆の白」となったそうです。

