



10月のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ぼ しょうがっこう
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
わかめごはん あげ豚の五色和え 中華スープ 牛乳	白ごはん さばのカレー煮 信田和え かぼちゃの味噌汁 牛乳	白ごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え みそ肉じゃが 牛乳	白ごはん 卵のミートカップ フレンチサラダ さつまいものポター ジュ 牛乳	栗入り赤飯 豚肉のごま味噌和え すまし汁 抹茶プリン 牛乳
10	11	12	13	14
体育の日 	白ごはん 肉団子の中華風煮 ひじきサラダ なし 牛乳	スイートカレー ヨーグルトサラダ 福神漬け 牛乳	白ごはん 干しキスの唐揚げ おひたし すき焼きの風煮 牛乳	さつまいもごはん 豚肉の和風マリネ かきたま汁 牛乳
17	18	19	20	21
白ごはん 鶏肉の南蛮漬け 粉吹き芋 ワンタンスープ 牛乳	きのこごはん はんぺんの甘酢和え のっぺい汁 牛乳	白ごはん みそラーメン シーフードサラダ りんごゼリー 牛乳	白ごはん さんまの蒲焼 小松菜としめじのおひたし さつまいもの味噌汁 牛乳	白ごはん チリコンカン キャベツとかにかまのサラダ 牛乳
24	25	26	27	28
白ごはん きのこスパゲティー ツナサラダ りんご 牛乳	白ごはん つばすのフライ(タルタルソースかけ) ポイル野菜 ジュリエンスープ 牛乳	親子どんぶり 即席漬け 金時豆の甘煮 牛乳	白ごはん マーボー豆腐 中華サラダ 大学芋 牛乳	白ごはん 鶏肉の照り煮 ごぼうサラダ わかめスープ 牛乳
31	<p>10月には、マラソン大会・たにわフェスティバルの取り組みが始まります。体と頭をいっぱい使うので、しっかり食べて、元氣いっぱい・笑顔いっぱい過ごして下さい。</p> <p>10月のメニューには、秋の食材がたくさん使っているので、楽しみにして下さい。</p>			



☆☆10月のメニュー【さつまいもごはん】☆☆

材料 (4人分)

- ・白米 280g
- ・さつまいも 120g
- ・塩 4g
- ・日本酒 8g
- ・なたね油 3g
- ・黒ごま

作り方

- ①お米を洗う。
- ②さつまいもを一口大に切る。
- ③お米、さつまいも、塩、日本酒、なたね油を炊飯器に入れて炊く。
- ④炊きあがったら、黒ごまを入れて混ぜたら出来上がり♪



☆ポイント☆

炊く時になたね油を入れると・・・
炊きあがった時にさつまいもがくずれないのです！

「学校給食では京丹後市産のお米を使用しています。なお購入にあたり京都府から一部補助がされています。」