

10 月中学校給食献立



舞鶴市立城南中学校

10月7日は舞鶴引き揚げの日
 昭和20年から13年間、戦地から舞鶴に引き揚げてこられた方々に栄養のある食事を提供しました。10月4日はその献立を再現した給食です。
 栄養不足を補うため、おかずの味付けは甘めにしていました。



1日(火) ごはん

小松菜のごま和え	きんぴらごぼう
みかんゼリー	鶏の唐揚げ

2日(水) 五目チャーハン

にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え
ミニトマト	揚げギョーザ

3日(木) ごはん、しそふりかけ

マカロニサラダ	万願寺とこんにゃくの炒め煮
サイダーゼリー	ハンバーグ和風きのこソース

4日(金) 麦ごはん

切干大根の煮物	みかん
きゅうり漬	いわしのかば焼き

給食なし 加佐中2年
 引き揚げの日給食です
 カレー汁
 舞鶴のさかな

7日(月) ごはん

大根サラダ	杏仁豆腐
肉みそ	テジブルコギ

新メニュー

8日(火) ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	枝豆
こんにゃくの炒め煮	ちくわの磯辺揚げ

中華丼の具
 ごはんにのせて食べよう。

9日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

もやしとほうれん草のナムル	五目豆
わらび餅	白身魚のピリ辛焼き

10日(木) ごはん

グリーンサラダ	ひじきの煮物
パン缶	豚肉のかりん揚げ

11日(金) 麦ごはん

イタリアンサラダ	りんごゼリー
福神漬	コーンフライ

全曜日ほど カレーの日
 チキンカレー

献立作りに挑戦!
 6月に青葉中学校の1年生が給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考に、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。班で相談したり、でき上がったこだわりの献立を発表したりと楽しく悩みながら献立を完成させました。(下に続く)

15日(火) ごはん

じゃがいものチーズ焼き	切干大根のごま和え
ブロッコリー	豚肉の生姜炒め

16日(水) キムチチャーハン

ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮
きな粉団子	鶏の照り焼き

17日(木) ごはん

ポテトサラダ	青菜炒め
うずら卵煮	さばの塩焼き

豆腐のみそ汁

18日(金) 麦ごはん

まめまめサラダ	ニラ入り炒り卵
ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具

全曜日ほど カレーの日
 ごはんに混ぜて食べよう。

21日(月) ごはん

かんぴょうとちくわのサラダ	ピリ辛ごぼこん
ブロッコリー	肉団子の野菜あんかけ

22日(火) ごはん、かつおふりかけ

きのこのナポリタン	レモンサラダ
チーズ	タンドリーチキン

給食なし 若浦中1年

23日(水) 梅ごはん

もやし炒め	おからの炒り煮
黄桃缶	さんまのかば焼き

24日(木) ごはん

ブロッコリーサラダ	粉ふき芋
ミニ青りんごゼリー	厚揚げのホイコウロウ

25日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	梨ゼリー
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ

全曜日ほど カレーの日
 秋のカレー

28日(月) ごはん

切干大根のあっさりナムル	ひじきと万願寺のピリ辛炒め
レモンゼリー	油淋鶏

給食なし 青葉中

29日(火) ごはん

春雨サラダ	みかん
コーン炒め	春巻き

マーボー豆腐

30日(水) きのこごはん

野菜炒め	ココロ大学芋
白菜のしそ和え	白身魚のごまみそ焼き

31日(木) ごはん

ごぼうサラダ	ウイナーポテト
ミルクレープ	チキンライスの具

給食なし 城北中2年
 かぼちゃのポタージュ
 ごはんに混ぜて食べよう。

10月31日は“ハロウィン”

(つづき)
 青葉中の1年生が組み合わせを考えてくれた献立を、10、11月に実施します。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。

マークが採用献立です

