

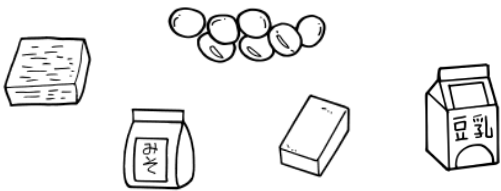
11がつきゅうしよくこんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

11月の給食目標

『好き嫌いせず残さず食べよう!』

3年生は国語で「すがたをかえる大豆」の学習をしていますね。給食に使われる豆・豆製品はどんなのがあるかな? 食べながらさがしてみよう!
(こんだて表のうらも見てみよう)



◎もう一口食べる努力をしてみよう◎

給食で苦手な食べ物が出たときや、はじめて食べる料理が出たとき、

「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思ってしまう人はいませんか。一人が残した少しの給食が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。

もう一口食べられないか、一人一人が努力してみませんか!



1日(水)	2日(木)	3日(金)
<p>ミルクパン 牛乳</p> <p>ブロッコリーの豆乳グラタン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ブロッコリーは花の部分を食べています。これからが旬を迎える野菜です。豆乳の甘みがおいしいグラタンにしました。</p>	<p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごま酢和え</p> <p>舞鶴生まれの和食『肉じゃが』は給食でも人気メニューです。全校でたっぷりの野菜(62kg)を使っています。残さず食べよう!</p>	<p>文化の日</p> 
<p>6日(月)</p> <p>ご飯 味付けのり 牛乳</p> <p>白菜と肉団子のスープ</p> <p>おから</p> <p>おからは別名で『卵の花』とも言います。豆乳をしぼったあとに出来るものですが、カルシウム・食物せんいは豊富にふくまれています。</p>	<p>7日(火)5年生社会見学</p> <p>とり飯 牛乳</p> <p>ハタハタの唐揚げ</p> <p>さつま汁</p> <p>地場産こんだての日 ハタハタ (鱧) ハタハタは漢字で魚へんに雷と書きます。雷がなりだす11月にたくさんとれるからです。</p>	<p>8日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>今月はカミカミメニューが登場します。11月8日は『いい歯の日』</p> 
<p>9日(木)</p> <p>麦入りわかめご飯 牛乳</p> <p>まごわやさしいみそ煮込み</p> <p>きゃべつと厚揚げのみそ汁</p> <p>ま(豆)・ご(ごま)・わ(わかめ)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけ)・い(いも)体に良い食べ物を集めたこんだてです。</p>	<p>10日(金)</p> <p>きな粉揚げパン 牛乳</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>香ばしく炒った大豆をすりつぶして粉にしたものが『きな粉』です。豆そのものなので、栄養も大豆と同じで満点です。</p>	<p>11日(土)</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>サケの塩焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>根っこを食べる根野菜(ごぼう・にんじん・大根)をよくかんで食べると虫歯の予防になります。</p>
<p>12日(日)</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>エテカレイの唐揚げ</p> <p>もずくスープ</p> <p>地場産こんだての日 エテカレイ パリパリに揚げます。中骨に注意して食べよう!</p>	<p>13日(月)</p> <p>全粒粉パン 牛乳</p> <p>鶏のオレンジソース</p> <p>野菜スープ</p> <p>全粒粉とは?</p> <p>小麦の表皮・胚芽・胚乳すべてを粉にしたものです。香ばしくて歯ごたえがあるのが特徴です。</p>	<p>14日(火)</p> <p>スイートカレーライス</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>福神漬</p> <p>今月のカレーは、さつまいも入りの秋バージョンです。</p>
<p>15日(水)ひまわり学級ふれあいレク</p> <p>16日(木)</p> <p>小型パン 牛乳</p> <p>きつねうどん</p> <p>かんぴょうサラダ</p> <p>豆乳プリン</p> <p>♪ステキな歌声 合奏を響かせてきてください♪</p>	<p>17日(金)6年生合同音楽会</p> <p>18日(土)</p> <p>ご飯 ふりかけ 牛乳</p> <p>ニギスのごまゆかり揚げ</p> <p>ごま和え</p> <p>すまし汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴沖の水深150から200メートルの深い海にいます。</p>	<p>19日(日)</p> <p>20日(月)</p> <p>21日(火)</p> <p>ドライカレー 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>ニギス 卵スープ</p> <p>世界遺産の和食の基本は、『だし』です。昆布とかつお節からとった一番だしのすまし汁を味わおう。</p>
<p>22日(水)</p> <p>23日(木)</p> <p>11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。</p> 	<p>24日(金)</p> <p>ツナサンド 牛乳</p> <p>白菜スープ</p> <p>スイートポテト</p> <p>パンにツナサラダをはさんで、サンドイッチを作りましょう。さつまいもを使った秋の手作りデザートもお楽しみに!</p>	<p>25日(土)</p> <p>26日(日)</p> <p>27日(月)</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>切り干し大根のナムル</p> <p>切り干し大根は大根を干して作る保存食です。栄養もぎゅっとつまっています。もやしも入っているのよよくかんで食べよう。</p>
<p>28日(火)</p> <p>いもご飯 牛乳</p> <p>高野豆腐の唐揚げ</p> <p>豚汁 みかん</p> <p>肉・魚・卵を使わないお寺の食事</p> <p>には『もどき料理』といって、肉にせておかずを作ります。唐揚げの肉の代わりは何でしょうか?</p>	<p>29日(水)就学時健康診断</p> <p>30日(木)</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>コーン米粉シチュー</p> <p>パインサラダ</p> <p>豚肉のカリン揚げ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>きのこ汁</p> <p>とり肉と野菜をコンソメで煮込んだ銅に牛乳で溶いた米粉を加えとろみがつくまで煮て仕上げます。</p>	<p>感謝の気持ちを残さず食べることであらわそう!!</p> 

※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。