

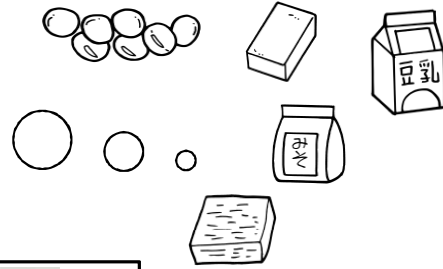
11がつきゅうしよくこんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

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。給食に使われる大豆・大豆製品はどんなものがあるかな？食べながらさがしてみよう！

11月の給食目標

『好き嫌いせず残さず食べよう！』



<p>10月から骨付きの魚が給食に登場します。(ニギス・エテカレイ) 気をつけて上手に食べましょう！</p> <p>舞鶴のさかな</p>	<p>ひれから食べます。</p> <p>ひれからはん身をひるようになると食べやすいです。</p>	<p>1日(木)</p> <p>麦入りご飯 味付けのり 牛乳</p> <p>おでん カミカミメニュー</p> <p>ゆかり和え</p> <p>秋が深まってきました。おでんのおいしい季節ですね！大根をたっぷりコトコトと煮込みます。</p>	<p>2日(金)</p> <p>きな粉揚げパン 牛乳</p> <p>ごま酢和え カミカミメニュー</p> <p>かきたま汁</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>5日(月)</p> <p>ご飯 牛乳 カミカミメニュー</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でよくかんで食べよう。</p>	<p>6日(火)5年生社会見学</p> <p>牛肉とごぼうのまぜご飯 牛乳</p> <p>エテカレイの唐揚げ</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>地場産こんだての日 エテカレイ バリバリに揚げます。中骨に注意して食べよう！</p>	<p>7日(水)ひまわり学級ふれあいレク</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>とり肉の香草焼き</p> <p>野菜スープ</p> <p>とり肉をパセリ・ディルなどの香草が入ったマヨネーズソースにつけて込んで、パン粉をかけてオーブンで焼き上げます。</p>	<p>8日(木) カミカミメニュー</p> <p>木の葉丼 牛乳</p> <p>大豆とさつまいもの揚げ煮</p> <p>豆乳プリン 11月8日は「いい歯の日」</p> <p>今月はカミカミメニューがたくさん登場します。</p>
<p>12日(月)</p> <p>ご飯 牛乳 カミカミメニュー</p> <p>ビビンバ</p> <p>トックスープ</p> <p>日本のお隣の国韓国の料理です。『ビビン』は混ぜるという意味で、ご飯に具をのせてスプーンでよく混ぜるのが正式な食べ方だそうです。</p>	<p>13日(火)</p> <p>大豆とひじきのまぜご飯</p> <p>牛乳 カミカミメニュー</p> <p>竹輪の紅葉揚げ</p> <p>さつまい</p> <p>竹輪ににんじん 入りの天ぷら衣をつけて揚げます。</p>	<p>14日(水)6年生合同音楽会</p> <p>全粒粉パン 牛乳</p> <p>ビーフシチュー カミカミメニュー</p> <p>フルーツヨーグルト</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>9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>19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できるものですが、カルシウム・食物せんいは豊富にふくまれています。</p>	<p>20日(火)</p> <p>キムチチャーハン 牛乳</p> <p>シイラのフライ</p> <p>わかめスープ</p> <p>地場産こんだての日 漁連で水揚げされた シイラ をフライにします。ハワイでは『マヒマヒ』とよばれています。</p>	<p>21日(水)</p> <p>味付けパン 牛乳</p> <p>カレービーンズ カミカミメニュー</p> <p>パインサラダ</p> <p>日本では大豆を多く食べられていますが、世界ではひよこ豆・レンズ豆など色々な豆を食べています。</p>	<p>22日(木)(だして味わう和食の日)</p> <p>麦入りご飯 牛乳</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>さつまいものきんぴら風</p> <p>すまし汁</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>26日(月)</p> <p>スイーツカレーライス</p> <p>牛乳 </p> <p>かんぴょうサラダ カミカミメニュー</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>27日(火)</p> <p>いもご飯 牛乳 </p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>豚汁</p> <p>高野豆腐は鎌倉時代、高野山の坊さんが冬の寒さで凍ってしまった豆腐を食べたのが始まりとされています。</p>	<p>28日(水)就学時健康診断</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>コーン米粉シチュー</p> <p>ポパイサラダ カミカミメニュー</p> <p>とり肉と野菜をコンソメで煮込んだ鍋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>23日(金)</p> <p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p>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>29日(木)</p> <p>麦入りご飯 ぶりかけ 牛乳</p> <p>まごわやさしいみそ煮込み</p> <p>きのこ汁</p> <p>ま(豆)・ご(ごま)・わ(海そう)・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>※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。</p>			