

# 11がつきゅうしよくこんだてひょう

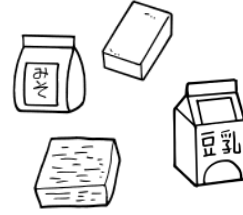
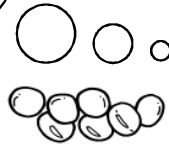
舞鶴市立明倫小学校

3年生は国語で「すがたをかえる大豆」の学習が始まりますね。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ましょ！

11月の給食目標

『好き嫌いせず残さず食べよう！』

1人の少しの食べ残しが全校分ではたくさん量になってしまいます！！



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！

エテカレイの食べ方！

11月8日は「いい歯の日」

1日(金)  
ツナサンド 牛乳  
キャベツのスープ  
塩キャラメルポテト  
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。さつまいもを使った秋の手作りデザートもお楽しみに！

4日(月) 文化の日の振替休日 カミカミメニュー	5日(火) ビビンバ 牛乳 トックスープ なしのゼリー 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。	6日(水) 黒糖パン 牛乳 とり肉のバジルパン粉焼き コーンスープ とり肉をパセリ・バジルなどの香草が入ったマヨネーズソースにつけて、パン粉をかけてオーブンで焼き上げます。	7日(木) ひまわり学級ふれあいレク 麦入りご飯 牛乳 肉じゃが 切り干し大根のごま和え 大根を刻んで乾燥させたものが切り干し大根です。シャキシャキとした歯ごたえなので、よ〜くかんで食べましょ！	8日(金) きな粉揚げパン 牛乳 ごま酢和え かきたま汁 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。
11日(月) ご飯 ふりかけ 牛乳 高野豆腐の中華煮 春雨スープ 高野豆腐は鎌倉時代、高野山のお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。	12日(火) いもご飯 牛乳 竹輪の紅葉揚げ ぶた汁 竹輪に、にんじん入りの天ぷら衣をつけて揚げるとほんのりと赤く色づくので『紅葉揚げ』です。	13日(水) 全粒粉パン 牛乳 チリコンカン コンソメスープ 全粒粉とは？ 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。	14日(木) 6年生合同音楽会 木の葉丼 牛乳 大根サラダ 豆乳プリン 豆腐を油で揚げて作る揚げを秋の木の葉に見立てました。卵でとじた『木の葉丼』です。	15日(金) 小型パン ジャム 牛乳 かやくうどん ごま和え 麺類はあまりかまずに食べてしまいがちです。まる飲みは胃の消化に負担がかかります。
18日(月) ご飯 牛乳 白菜と肉団子のスープ おから 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。	19日(火) 中華丼 牛乳 エテカレイの唐揚げ 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！	20日(水) 味付パン 牛乳 とうりゅう 豆乳マカロニグラタン 白菜のスープ 米粉と豆乳を使って、豆のやさしいおいしさが引き立つグラタンに仕上げました。	21日(木) 麦入りご飯 味付けのり 牛乳 おでん アジの甘酢ソースがけ 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。	22日(金) 6年生ふるさと学習 パン 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ 冬が旬のブロッコリーが出回り始めました。ブロッコリーは花の部分を食べる野菜です。
25日(月) (だして味わう和食の日) ご飯 牛乳 ニギスの香味揚げ かんぴょうのきんぴら すまし汁 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。	26日(火) 大豆入りドライカレー 牛乳 さつまいものチーズ煮 たまご卵スープ 秋バージョンのチーズ煮です。ほっくりあまいさつまいもを使います。	27日(水) 就学時健康診断 ミルクパン 牛乳 米粉クリームシチュー フレンチサラダ 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。	28日(木) スイートカレーライス 牛乳 フルーツサラダ 福神漬 今月はカレーもさつまいも入りの秋バージョンです。少し甘いのでスイートカレーライスです。	29日(金) パン 牛乳 厚揚げとキャベツのホイコウロウ スーミータン みかん 冬の果物みかんの登場です。ビタミンCやうす皮・白いすじに含まれる食物せんいも手軽に取れます。

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