



11月こんだてひょう



舞鶴市立福井小学校

こんげつ
今日の
じばさんぶつ
地場産物

 エテカレイ
 ニギス
 ハタハタ

まごわやさしい
伝統的な日本型食生活はカラダに必要な栄養素をたっぷり含んだ理想的なかたちです。「まごわやさしい」とは健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いあらわしたものです。

1(水) ミルクパン
クリームスパゲッティ
パインサラダ

2(木) 肉みそひじき丼
かきたま汁

3(金) 文化の日

すがたをかえる 大豆
大豆は豆として食べるだけでなく、いろいろな食品にすがたをかえて給食に登場しているよ。うらのページから、大豆に関係のある食品をさがしてみよう！

6(月) ごはん
豚肉のカリン揚げ
キムチ和え
中華風たまごスープ

<豚肉のカリン揚げ>
あげた豚肉にあまからいたれをかめます。

7(火) まごわやさしいごはん
ハタハタの唐揚げ
きのこ汁

<地場産物の日>
ハタハタ

8(水) 黒糖パン
鶏肉のチーズ焼き
野菜スープ

9(木) スイートカレーライス
かんぴょうサラダ
福神漬け

<スイートカレーライス>
さつまいもの甘みがやさしい、チキンカレーです。

10(金) きな粉揚げパン
フレンチサラダ
白菜スープ

<きなこ揚げパン>
給食に揚げパンが登場したのは、今から50年ほど前で、昭和30年代終わりのころです。

13(月) わかめごはん
白菜と肉団子のスープ
おから

<白菜と肉団子のスープ>
肉団子は給食室で手作りします。

14(火) 五目炒飯
エテカレイの唐揚げ
もずくスープ

<地場産物の日>
エテカレイ

15(水) 全粒粉パン
コーン米粉シチュー
ポパイサラダ

<全粒粉パン>
11月、12月、1月に、全粒粉パンが登場します。

16(木) 木の葉丼
ごま酢和え
バナナ

<木の葉丼>
かまぼこ、油あげ、玉ねぎ、人参を甘辛くたき、卵でとじます。かまぼこの形を木の葉に見たてて木の葉丼と言います。

17(金) 小型パン
とんこつラーメン
青菜炒め

20(月) ごはん
ニギスの磯辺ごま揚げ
きんぴらごぼう
厚揚げのみそ汁

<地場産物の日>
ニギス

21(火) 大豆入りドライカレー
じゃがいものチーズ煮
たまごスープ

22(水) 味付けパン
ブロッコリーの豆乳グラタン
ミネストローネ

<豆乳グラタン>
ブロッコリー、サケ、じゃがいも、たまねぎが入った豆乳仕立てのグラタンです。

23(木) 勤労感謝の日

24(金) ツナサンド
カレースープ
スイートポテト

金曜日はカレーの日
手作りのスイートポテトです。お楽しみに！

27(月) 和食
サバの塩焼き
ごま和え・すまし汁

<和食献立>
だしのおいしさが分かります。すまし汁の献立です。この日は、こんぶとかつおの合わせだしです。

28(火) さつま芋ごはん
ちくわの紅葉揚げ
豚汁

<ちくわの紅葉揚げ>
にんじんをすりおろし、小麦粉と水で衣をつくり、ちくわにつけて揚げます。

29(水) ミルクパン
タンドリーチキン
もやしソテー
かぼちゃのポタージュ

30(木) 麦ごはん
厚揚げとキャベツの回鍋肉
切り干し大根のナムル

<回鍋肉>
回鍋肉とは、中国の四川料理のひとつです。給食では数種類の野菜と豚肉、厚揚げを入れます。

〜いい にはんしょく〜
11月24日
「和食の日」
日本は豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との結びつきなど特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

※牛乳は毎日つきます。

月曜	— ごはん	火曜	— 加工ごはん	水曜	— 加工パン	木曜	— 麦ごはん	金曜	— 規格パン
----	-------	----	---------	----	--------	----	--------	----	--------