



11月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和2年10月30日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
2日(月) ＜地場産物の日＞	3日(火)	4日(水)	5日(木) ＜畜産業応援献立＞	6日(金)
ごはん まいづる産アジの甘酢あんかけ さつま汁 味付け海苔 ＜まいづる産アジの甘酢あんかけ＞ アジは、サバなどと同じ青魚です。食べると記憶を良くしてくれたり、血液をサラサラにしてくれたりします。	 文化の日	ミルクパン カレービーンズ パインサラダ ＜カレービーンズ＞ カレー味のポークビーンズです。大豆は、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。	(麦入りごはん) 京都府産和牛の牛丼 かきたま汁 手作りオレンジゼリー ＜京都府産和牛の牛丼＞ 京都府の畜産業を応援するために、市の補助金を受け、高級な牛肉を給食に出すことができています。	(パン) ツナサンド もち入り白菜スープ スイートポテト ＜ポテトもち入り白菜スープ＞ かみこたえをアツプするために、ポテトもちが入っています。よく噛んで食べましょう。
9日(月)	10日(火) ＜地場産物の日＞	11日(水)	12日(木)	13日(金) ＜就学時健診＞
ごはん 肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め煮 ＜小松菜とじゃこの炒め煮＞ 小松菜は、野菜の仲間ですが、カルシウムが多く含まれています。	かやくごはん まいづる産ニギスの磯揚げ 小松菜のみそ汁 ＜かやくごはん＞ かやくとは、「加薬」と書き、主の材料を引き立たせる副の材料のことと言われています。	黒糖パン サケとブロッコリーのグラタン 卵スープ ＜サケとブロッコリーのグラタン＞ ブロッコリーは、秋から冬が最もおいしい時期です。旬のブロッコリーを味わって食べましょう！	(麦入りごはん) 中華丼 切干大根のナムル ＜中華丼＞ 中華丼には、豚肉、うずら卵、玉ねぎ、にんじん、白菜、しいたけ、ねぎと多くの具が入っています。栄養たっぷりです。	きなこ揚げパン ごま酢和え 野菜スープ ＜ごま酢和え＞ ごまの小さな粒に栄養が凝縮されています。ごま和えなど、すりつぶすと栄養吸収がよくなります。
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん スイートカレー フレンチサラダ 福神漬 ＜スイートカレー＞ いつものカレーに、さつま芋が入っています。少し甘いスイートなカレーになります。	芋ごはん 高野豆腐の卵とじ 根菜のみそ汁 ＜高野豆腐の卵とじ＞ 高野豆腐は、豆腐を凍らせてから、乾燥させたものです。乾燥させると栄養が凝縮されます。	全粒粉パン 鶏肉のもみじ焼き ミネストローネ ＜鶏肉のもみじ焼き＞ もみじに見立て、すりおろしたにんじんでソースを作り、鶏肉に絡めてオーブンで焼いたものです。	(麦入りごはん) 木の葉丼 大豆と煮干しの揚げ煮 ＜木の葉丼＞ 大阪生まれの丼ぶりです。黄色い油揚げやオレンジのにんじんが、木の葉のように見えたことから名づけられたそうです。	小型パン あんかけうどん ごま和え ＜あんかけうどん＞ とりにく、かまぼこ、油揚げ、にんじん、ねぎの入ったうどんに、でんぷんでとろみを付けています。
23日(月)	24日(火) ＜地場産物の日＞	25日(水)	26日(木)	27日(金)
勤労感謝の日	キムチごはん エテガレイの唐揚げ 油揚げのみそ汁 ＜まいづる産エテガレイの唐揚げ＞ エテガレイに、でん粉をつけて油で揚げるので、ヒレもシッポもカリカリです。カルシウムだと思って食べましょう。	味付けパン ベーコンとしめじのナポリタンスパゲティ フルーツヨーグルト ＜ベーコンとしめじのナポリタンスパゲティ＞ 秋にちなんで、しめじの入ったスパゲティです。しめじは、腸の調子を整える効果があります。	麦入りごはん 白菜と肉団子のスープ おからの炒り煮 ＜おからの炒り煮＞ おからは、豆腐を作る時に出来るしぼりカスですが、大豆と同じほどの栄養が含まれています。	パン ビーフシチュー コーンサラダ ＜ビーフシチュー＞ 牛肉のシチューです。コクを出すために、粉チーズが入っています。
30日(月) ＜和食の日の献立＞	<div data-bbox="472 2359 1186 2834" data-label="Complex-Block"> <p>こんげつ しばさんぶつ 今月の地場産物</p> <p>アジ ニギス エテガレイ</p> </div>			
ごはん サバの塩焼き かんぴょうのきんぴら すまし汁 ～いいにほんしよく～ 11月24日「和食の日」 ユネスコ無形文化遺産	<div data-bbox="1207 2359 1606 2834" data-label="Complex-Block"> <p>すがたをかえる大豆</p> <p>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食卓に登場しています。</p> <p>うらのページから、大豆に関係のある食品があるかさがしてみよう！</p> </div>			
<div data-bbox="1627 2359 2026 2834" data-label="Complex-Block"> <p>11月24日「和食の日」</p> <p>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。</p> </div>				