



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
 シイラ

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!



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と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い言いあらわしたものです。

1(木)

スイーツカレーライス
フルーツヨーグルト
ふくじんづけ
福神漬

<スイーツカレーライス>
さつまいもの甘みがやさしい、チキンカレーです。

2(金)

ツナサンド
もち入り白菜スープ
スイーツポテト

手作りのスイーツポテトです。お楽しみに!

5(月)

ごはん
シイラのもみじ揚げ
ゆかり和え
根菜のみそ汁

<地場産物の日>
シイラ

6(火)

大豆入りドライカレー
ポテトサラダ
たまご卵スープ



7(水)

黒糖パン
ブロッコリーの豆乳グラタン
野菜スープ

<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。

8(木)

麦入りごはん
まごわやさしい味噌煮込み

きのこ汁



9(金)

きなこ揚げパン
ごま酢和え
かきたま汁

<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。

12(月)

木の葉丼
切干大根のナムル

<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。

13(火)

とり飯
ニギスのごま磯揚げ
小松菜のみそ汁

<地場産物の日>
ニギス

14(水)

全粒粉パン
とり肉の香草パン粉焼き
南瓜のポターージュ

<全粒粉パン>
11月、12月、1月に、全粒粉パンが登場します。

15(木)

麦入りごはん
ビビンバ
トックスープ

<トックスープ>
トックは韓国のお餅です。うるち米で出来ているので、煮崩れしないのが特徴です。

16(金)

小型パン ジャム
親子うどん
かんぴょうサラダ

<かんぴょうサラダ>
かんぴょうでかみごたえをアップしています。

19(月)

ごはん
麻婆豆腐
小松菜とじゃこの炒め煮

<小松菜とじゃこの炒め煮>
小松菜には、食卓で不足しがちなカルシウムが多く含まれています。

20(火)

五目炒飯
エテガレイの唐揚げ
わかめスープ

<地場産物の日>
エテガレイ

21(水)

味付けパン
コーン米粉シチュー
パインサラダ

22(木)

和食
麦入りごはん
サバの塩焼き
きんぴらごぼう
すまし汁

<和食の日の献立>
出しは昆布とかつおでとったすまし汁です。

23(金)

勤労感謝の日

11月24日
「和食の日」
ユネスコ無形文化遺産

26(月)

ごはん
白菜と肉団子のスープ
おからの炒り煮

<白菜と肉団子のスープ>
肉団子は給食室で手作ります。

27(火)

芋ごはん
高野豆腐の卵とじ
豚汁
みかん



28(水)

ミルクパン
南瓜のグラタン
ミネストローネ

<南瓜のグラタン>
南瓜には、カロテンやビタミンが多く含まれています。疲労回復の効果があります。

29(木)

麦入りごはん
おでん
胡麻和え
ふりかけ

30(金)

パン
ビーフシチュー
ポパイサラダ

<ポパイサラダ>
ほうれん草のサラダです。かみごたえをアップするためにアーモンドを入れています。

※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 — 麦入りごはん 金曜 — 規格パン