



かみかみ献立

11がっこんだてひょう



11月のもくひょう よくかんで食べよう

R7 舞鶴市立新舞鶴小学校

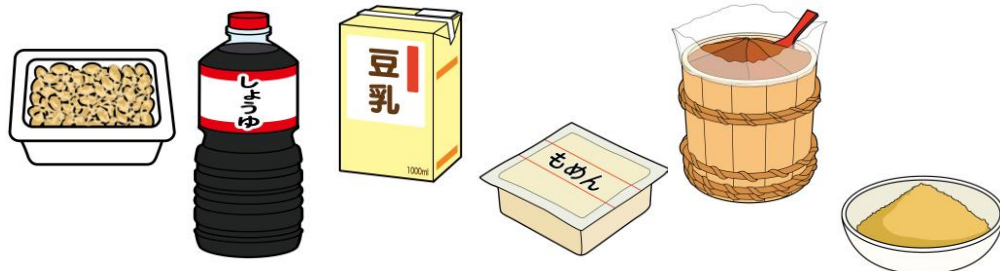


舞鶴のさかな

舞鶴の魚

- ・さごし
- ・アカガレイ

<姿をかえる大豆をさがしてみよう>



3(月) 文化の日 	4(火) ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん まんがんにいたに 万願寺の炒め煮 たまねぎのみそ汁 ごぼうは食物繊維が豊富です。胃や腸をきれいに掃除し、腸内細菌の「悪玉」の繁殖を防ぐそうです。	5(水) あじつ 味付けパン カレービーンズ ブロッコリーサラダ 大豆は畑の肉と呼ばれています。	6(木) むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 こまつなとじゃこのいために カルシウムたっぷり 	7(金) パン ウインナー コーンスープ <セルフドック> パンにキャベツとウインナーを自分ではさんで食べましょう。
10(月) ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいものみそ汁 <豆腐ハンバーグ> 鶏ひき肉に豆腐とおからを加えてつくるハンバーグです。豆腐もおからも大豆からつくられています。	11(火) さつまいもご飯 アカガレイのから揚げ だいこん 大根のみそ汁 <さつまいもご飯> しょう油ご飯に、油で揚げたさつまいもを混ぜ込んで作ります。	12(水) ぜんりゅうふん 全粒粉パン チキンのデミグラスシチュー コロコロサラダ <コロコロサラダ> 大豆、枝豆、さつまいも、コーンがはいっています。	13(木) スイーツ(麦ごはん) カレーライス フレンチサラダ ふくじんづけ 福神漬 <スイーツカレー> さつまいもの入った少し甘い(スイーツ)なカレーです。ほくほくのさつまいもがおいしい季節です。	14(金) こがた 小型パン・いちごジャム やさい 野菜たっぷり味噌ラーメン ごま和え <野菜たっぷり味噌ラーメン> 白菜、小松菜、にんじん、ねぎの入ったラーメンです。今日のパンはいつもより小さいパンです。
17(月) ごはん・味つけ海苔 はくさい 白菜と肉団子のスープ おから <おから> おからは豆腐を作るときに、大豆から豆乳を絞った後の、残りの部分です。たんぱく質、食物繊維が豊富です。	18(火) キムチチャーハン や 焼き餃子 ちくわのスープ ぶどうゼリー <ちくわのスープ> 竹輪、わかめ、豆腐、しめじ、にんじん、ねぎの入った、中華スープです。	19(水) ミルクパン クリームスパゲティ レモンサラダ <クリームスパゲティ> 秋の味覚、きのこがはいっています。しめじ、ブナピー、生しいたけの3種類です。	20(木) むぎ 麦ごはん さごしの西京焼き すまし汁 かんぴょうのきんぴら 「だして味わう和食の日」 昆布と鰹節でだしをとり、すまし汁にしました。11月24日が「和食の日」です。	21(金) きな粉揚げパン こうや 高野豆腐の野菜いため かきたま汁 <きな粉> きな粉は大豆を炒って皮をむき粉にしたものです。語源は「黄なる粉」で、黄な粉とも書きます。
24(月) 23日勤労感謝の日の振り替え休日 	25(火) だいこん 大根ごはん ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 	26(水) ことう 黒糖パン さつまいも入り ヤンニョムチキン風 ウインナーのスープ <ヤンニョムチキン> 韓国の甘辛い味のフライドチキンですが、給食では、鶏肉とさつまいもを油で揚げ、コチュジャンで甘辛く味付けします。	27(木) むぎ 麦ごはん にく 肉みそひじき丼 けんちん汁 <けんちん汁> 豆腐、ごぼう、さといも、にんじん、大根、鶏肉、ねぎ、たくさんの具の入ったしょう油味のおしるです。	28(金) パン ツナサンド はくさい 白菜のスープ <ツナサンド> ツナとたまねぎ、キャベツをマヨネーズであえます。パンにはさんで食べましょう。