11がっこんだてひょう

読書の秋です！
今月は食べ物が出てくる『本』からクイズを出しています。本を読んで、秋の味を楽しみましょう！

牛乳は毎日つきます

R8 舞鶴市立新舞鶴小学校

2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
ごはん キャベツと厚揚げのホイコウロウ 切干大根のナムル	文化の日 おはしをじょうずに持てますか？	味付けパン きのこのクリームスパゲティ コーンサラダ	麦ごはん 白菜と肉団子のスープ おから	きな粉揚げパン 高野豆腐の野菜炒め 卵スープ
大豆から作られた豆腐を、厚く切って油で揚げたものが厚揚げです。ホイコウロウは、豚肉と野菜を甘辛い味で炒めた料理です。	おはしを正しく持つと、料理をきれいに食べることができます。	クイズ1 『こまったさんのスパゲティ』で使った野菜はどれ？ ①白菜 ②ピーマン ③トマト	おからは豆乳をしぼったあとにできるもので、別名「卵の花」とも言います。食物せんいを多く含みます。	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。高野豆腐も大豆から作られています。大豆の栄養がたっぷりです。
9（月）	**10（火）**	**11（水）**	**12（木）**	**13（金）**
ごはん 木の葉どんぶり 甘酢和え	さつまいもごはん 万願寺甘とうの炒め煮 大根のみそ汁	全粒粉パン チリコンカン ウインナーと野菜のスープ	麦ごはん・福神漬 スイートカレー フレンチサラダ	小型パン・いちごジャム あんかけラーメン 小松菜のごま和え
木の葉どんぶりは、油揚げやかまぼこなどの具を木の葉に見立てています。豆腐をうすく切って油で揚げたものが油揚げです。	万願寺甘とうは、栄養たっぷり、舞鶴生まれの京の伝統野菜です。旬のさつまいもを小さく切って油で揚げ、さつまいもごはんにします。	チリコンカンは、ゆでた大豆、ひき肉、野菜を炒め、ケチャップやスパイス等で味付けします。大豆をおいしく食べましょう！	さつまいもは英語でスイートポテトといいます。ひまわり学級で育てたさつまいもを入れたスイートカレーライスです。	肉や野菜がたっぷり入っていて、汁は片栗粉でとろみのついたラーメンです。とろみがつくと冷めにくく、体が温まります。
16（月）	**17（火）**	**18（水）**	**19（木）**	**20（金）**
ごはん ツバスの甘酢あんかけ 実だくさんのみそ汁	牛肉とごぼうのまぜごはん フルーツヨーグルト かきたま汁	ミルクパン ビーフシチュー 野菜ソテー	麦ごはん さばの西京焼き かんぴょうのきんぴら すまし汁	パン カレービーンズ レモンサラダ
舞鶴の海でとれたツバスから揚げにして野菜を入れた甘酢あんをかけます。	持久走記録会の本番です。何でも残さずしっかり食べて、ゴールに向かってがんばりましょう！疲労回復によいフルーツヨーグルトです。	クイズ2 『はらぺこあおむし』が最初に食べたものはどれ？ ①パン ②りんご ③チーズ	「だしで味わう和食の日」献立 和食の基本はだし。すまし汁は、昆布とかつお節でだしをとります。	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、肉に負けないたんぱく質が豊富な食べ物です。体をつくるもとになります。
23（月）	**24（火）**	**25（水）**	**26（木）**	**27（金）**
勤労感謝の日 11月24日は「いい日本食の日」	キムチチャーハン さつまいもと煮干しの揚げ煮 中華風スープ	黒糖パン じゃがいものピザソース焼き コンソメスープ	麦ごはん・味つけのり エテガレイのから揚げ 高野豆腐のみそ汁	ツナサンド（パン、ツナサラダ） 白菜のスープ スイートポテト
	煮干しには、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。カリッと揚げたさつまいもと一緒によくかんで食べましょう！	ケチャップやトマトピューレで作ったピザソースとチーズをじゃがいもにのせて、オーブンで焼いたピザソース焼きです。	舞鶴の海でとれたエテガレイ 骨をじょうずにとって食べましょう！	給食室の手作りデザート クイズ3 スイートポテトが大好物の本の主人公はだれ？ ①かいけつゾロリ ②おしりたんてい ③ぐりとぐら
30（月）				
ごはん マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮				
大豆は、豆腐やみそなどの原料として利用されています。大豆を食べやすくするためにいろいろな工夫をして、多くの加工品が作られています。				

11月のもくひょう
よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」
よくかんで食べると、虫歯を予防したり、食べ過ぎを防いだり、消化がよくなったり、いいことがたくさんあるよ！

今月の地産地消

・万願寺甘とう
・さつまいも
・ツバス
・さば
・エテガレイ

すがたをかえる 大豆

