

11がっこんだてひょう

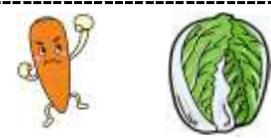
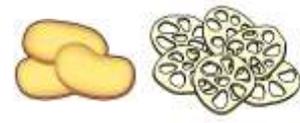
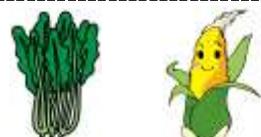
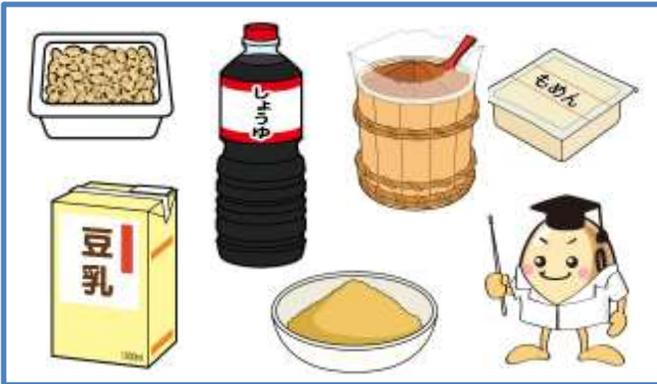
R4 舞鶴市立新舞鶴小学校

11月のもくひょう よくかんで食べよう



舞鶴の魚
・カマス
・エテカレイ

 かみかみ献立

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
<p>大豆入りドライカレー</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>コーン卵スープ</p> <p></p>	<p>ミルクパン</p> <p>チーズダッカルビ風</p> <p>野菜スープ</p> <p><チーズダッカルビ> 韓国料理で、肉や野菜をコチュジャンなどの調味料で味付けた甘辛い料理です。</p>	<p>文化の日</p> <p></p>	<p>ツナサンド</p> <p>白菜のスープ</p> <p>スイートポテト</p> <p></p>
<p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>もやしのナムル</p> <p><肉じゃが> ビーフシチューのアレンジで出来たといわれる肉じゃがです。今日は牛肉で作りますが、豚肉や鶏肉で作ってもおいしいです。</p>	<p>さつまいもごはん</p> <p>カマスのから揚げ</p> <p>豚汁</p> <p></p>	<p>黒糖パン</p> <p>ポトフ</p> <p>野菜チップス</p> <p></p>	<p>パン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p><フレンチサラダ> きゅうりとキャベツのサラダにみかんの缶詰がはいっています。</p>
<p>ごはん</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>校内笑顔音楽会</p> <p></p>	<p>牛肉とごぼうの混ぜご飯</p> <p>エテカレイの唐揚げ</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p></p>	<p>全粒粉パン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ココロサラダ</p> <p><全粒粉パン> 小麦の全粒を粉にして使っているパンです。黒いつぶがあります。かみしめると小麦の香りがしてくるようです。</p>	<p>小型パン・みかん</p> <p>親子うどん</p> <p>切干大根のごま和え</p> <p></p>
<p>ごはん・ふりかけ</p> <p>白菜と肉団子のスープ</p> <p>おから</p> <p><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。</p>	<p>小松菜とサバのチャーハン</p> <p>鶏肉のマヨカレー焼き</p> <p>わかめスープ</p> <p><鶏肉のマヨカレー焼き> カレーのスパイスが食欲をそそるおかずです。マヨネーズにカレー粉を混ぜ合わせて鶏肉に漬け込みオーブンで焼きます。</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p></p>	<p>きな粉揚げパン</p> <p>野菜炒め</p> <p>かきたま汁</p> <p><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。</p>
<p>スイーツカレーライス</p> <p>フルーツサラダ</p> <p>福神漬</p> <p><フルーツサラダ> きゅうり、パイナップルの缶詰、みかんの缶詰をドレッシングで和えたサラダです。</p>	<p>きのこごはん</p> <p>サワラのもみじ焼き</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p><サワラのもみじ焼き> すりおろしたにんじんをつかってサワラの衣をつくります。秋の紅葉をイメージした献立です。</p>	<p>ミルクパン</p> <p>秋のクリームシチュー</p> <p>ポパイサラダ</p> <p></p>	<p>※「すがたをかえる大豆」を探してみましょう。</p> <p></p>

