



11月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう
舞鶴市立志楽小学校
平成29年10月31日
《牛乳は毎日つきます》

<11月のめあて>

給食の後始末をきちんとしよう!

- ・食器をカゴにきちんと入れよう。
- ・ジャムの袋やストローの袋などは、ナイロン袋に入れてから捨てよう。
- ・牛乳パックは中に牛乳が残らないようにし、平たくつぶしてまとめよう。



大豆(だいず)

3年生は国語で『すがたをかえる大豆』を学習します。

今月の給食には、大豆や大豆から作られた食べ物がたくさん

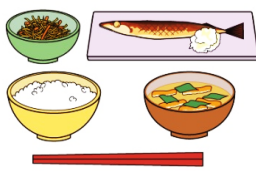
さんでできます。どんなものがあるでしょう!



11月24日は『和食の日』

和食の基本は「だし」です。

この日の「すまし汁」は、昆布とかつお節でだしを取っています。だしのおいしさを味わいましょう。



| 日(水) | 2日(木) | 3日(金) | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>五目チャーハン 牛乳 エテカレイの唐揚げ もずくスープ 【地場産物の日】エテカレイ 「宗八」とも呼ばれます。山陰地方では、よく干しカレイにされる魚です。骨に気をつけて食べましょう。</p> | <p>パン 牛乳 カレービーンズ れんこんサラダ れんこんサラダ れんこん、きゅうり、キャベツ、ハムが入っています。れんこんは、泥の中のびた地中の茎が太く大きくなったものです。</p> | <p>文化の日 </p> | | |
| <p>6日(月) ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ ひじきの五目煮 スープの肉団子は、給食室で手作りしています。豚ひき肉、しょうが、しょうゆ、塩、かたくり粉を合わせてよくこねてから、汁に丸くしながら落とします。</p> | <p>7日(火) 黒糖パン 牛乳 鶏肉のバジル焼き 野菜スープ 鶏肉のバジル焼き 下味をした鶏肉にパセリ、バジル粉、ノンエッグマヨネーズを合わせたものをのせ、溶かしバターを流しながら焼きます。</p> | <p>8日(水) 鶏めし 牛乳 高野豆腐の卵とじ さつま汁 「高野豆腐」は、「凍り豆腐」「凍み豆腐」とも言います。良質のたんぱく質やカルシウムが多くふくまれます。</p> | <p>9日(木) (パン) ココア揚げパン 牛乳 フルーツサラダ コンソメスープ ココアは、カカオの実の中のできるカカオ豆を煎って作られます。チョコレートの原料と同じです。</p> | <p>10日(金) ごはん 牛乳 まごわやさしいみそ煮込み じゃが芋のみそ汁 「まごわ(は)やさしい」は日本の伝統的な食事に由来する食べ物、いちばん最初の文字を組み合わせたものです。何が入っているか、さがしてみよう!</p> |
| <p>13日(月) ごはん 牛乳 ハタハタの唐揚げ けんちゃん 【地場産物の日】ハタハタ 全粒粉パンは、初めて出ます。使われている小麦粉のうち、割が国内産小麦粉で、3割が全粒粉です。全粒粉にはビタミンや食物繊維が多くふくまれています。</p> | <p>14日(火) 全粒粉パン 牛乳 米粉クリームシチュー ほうれん草のサラダ</p> | <p>15日(水) こすもすふれあいリク (減量ごはん) ピビンバ 牛乳 トックスープ ピビンバとトックは、もとは韓国の料理です。ピビンバには牛肉、大豆もやし、れんこん、アーモンドが入り、トックはお餅なので「カミカミこんだて」になっています。</p> | <p>16日(木) 小型パン 牛乳 かやくうどん パリパリ和え デザートセレクト セレクトの結果は、424人のうち スイートポテト 124人 豆乳プリン 76人 ぶどうゼリー 224人 でした。</p> | <p>17日(金) (麦ごはん) スイーツカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト 福神漬 カレーライスの「スイーツ」の名は、秋においしい「さつまいも」が入ることからついています。いつもより少し甘い仕上がりになります。肉は鶏肉が入ります。</p> |
| <p>20日(月) ごはん 牛乳 ニギスの磯辺揚げ 金平ごぼう 大根のみそ汁 【地場産物の日】ニギス シロギスに似ているところから名前がつけました。「ニギス」とも呼ばれています。</p> | <p>2日(火) 味付パン 牛乳 ポテトグラタン 白菜スープ</p> | <p>22日(水) 牛肉とごぼうのませごはん 牛乳 ゆかり和え 豆腐のみそ汁 牛肉と牛蒡の混ぜごはん 牛肉、ごぼう、二度豆、白ごまが入っています。ごま油を仕上げに加えた、スタミナごはんです。</p> | <p>23日(木) 勤労感謝の日 </p> | <p>24日(金) ごはん 牛乳 さばの塩焼き おからの炒り煮 すまし汁 【だし】 「おから」は、別名で「卯の花」「きらす」とも言います。豆腐を作る時にできる豆乳をしばったあとに残るものです。カルシウムや食物繊維が豊富にふくまれています。</p> |
| <p>27日(月) ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かんぴょうサラダ 「かんぴょう」は、夕顔の果肉をひも状にむいて、乾燥させたものです。食物繊維やカルシウムが多くふくまれています。</p> | <p>28日(火) ミルクパン 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ 今日のシチューはトマト味のシチューです。食物繊維やカルシウムをプラスして作っています。</p> | <p>29日(水) 芋ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛和え 小松菜のみそ汁 芋ごはん さつま芋をサイコロ状に切って素揚げし、しょうゆ味のごはんに混ぜ込んで作っています。</p> | <p>30日(木) パン 牛乳 ロングハンバーグ(ケチャップ小袋) そえ野菜 南瓜のポタージュ パンに切り目は入っていませんが、ロングハンバーグとそえ野菜のキャベツをパンにはさんで食べてもいいです。</p> | <p>11月の地場産物の日 ~地産地消~ エテカレイ・・・1日(水) ハタハタ・・・13日(月) ニギス・・・20日(月) 舞鶴産、舞鶴加工の魚です。 3回です。</p> |