

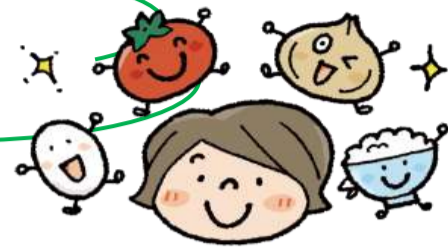


# 11がつ こんだてひょう








11月の給食目標

「食べ物の栄養について考えよう！」



令和2年10月30日

舞鶴市立中筋小学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>きょうと きんわぎゅう きゅうどん 京都産和牛の牛丼</p> <p>ぎゅうにゅう じゃがいものみそ汁</p>	<p>ぶんか ひ 文化の日</p> 	<p>ミルクパン</p> <p>ぎゅうにゅう スラッピージョー</p> <p>ポトフ</p> <p>ポトフは、肉と野菜を、香りのするハーブと一緒に煮こんだフランスの家庭料理です。</p>	<p>むぎ 麦ごはん あじつけのり</p> <p>ぎゅうにゅう おから</p> <p>はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ</p> <p>とうふを作るときに、大豆をしばったのがおからです。食物繊維やカルシウムなどの栄養がたっぷりの食材です。</p>	<p>シュガーあげパン</p> <p>ぎゅうにゅう 甘酢和え</p> <p>かきたま汁</p> <p>甘い砂糖がかかったシュガーあげパンは人気メニューです。</p>
<p>9日(月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 小松菜のごま和え 肉じゃが</p> <p>まいづる はつしやうち 舞鶴が発祥の地といわれている肉じゃがは、甘くてごはんがすすむおかずです。</p>	<p>10日(火)</p> <p>とり貝ごはん ぎゅうにゅう ぶた肉とごぼうのきんぴら 大根のみそ汁</p> <p>まいづるわん そだ 舞鶴湾で育てられた「丹後とり貝」を使用します。一般のとり貝よりも肉厚で柔らかいのが特徴です。</p>	<p>11日(水)</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう とり肉のアップルソース コーンたまごスープ</p> <p>とり肉のアップルソースは、すりおろしりんごたまねぎ、調味料を合わせて作ったソースを、油で揚げたとり肉にかけます。</p>	<p>12日(木)</p> <p>カレーライス ぎゅうにゅう ほうれん草のソテー 手作りスイートポテト</p> <p>あき しゆん 秋が旬のさつまいもを使って、給食室で手作りのスイートポテトを作ります。</p>	<p>13日(金)</p> <p>パン ぎゅうにゅう ニギスの磯辺ごまフライ そえキャベツ ソース 白菜のスープ</p> <p>ニギスはキスに似ている魚で、漢字で「似鱈」と書きます。沖ギスとも呼ばれます。</p> 
<p>16日(月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう きりほし だいこん 切干大根のナムル</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>きりほし だいこん だいこん ほそき 切干大根は大根を細く切って、干したものです。生の大根より栄養がたっぷり入っています。</p>	<p>17日(火)</p> <p>いもごはん ぎゅうにゅう サバの塩焼き けんちん汁</p> <p>けんちん汁は、鎌倉にある建長寺というお寺で昔から作られていたことからその名前が付けました。</p>	<p>18日(水)</p> <p>ぜんりゅうふん 全粒粉パン</p> <p>ぎゅうにゅう ポテトとブロッコリーのグラタン ミネストローネ</p> <p>ぜんりゅうふん こむぎ かわ 全粒粉とは、小麦の皮をまるごと粉にしたものです。小麦の香ばしい香りと、プチプチした食感おいしいパンです。</p>	<p>19日(木)</p> <p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう アジの甘辛あげ かんぴょうのきんぴら すまし汁</p> <p>【だして味わう和食の日】和食の基本は「だし」です。昆布とかつお節からだしをとったすまし汁を味わいましょう。</p>	<p>20日(金)</p> <p>こがた 小型パン</p> <p>ぎゅうにゅう 野菜チップス やきそば</p> <p>さつまいも、ごぼう、れんこんをうすく切って、カラッとあげた野菜チップスは噛みごたえがあります。</p>
<p>23日(月)</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> 	<p>24日(火)</p> <p>こまつな さけ 小松菜と鮭のまぜごはん ぎゅうにゅう エテカレイのからあげ 油揚げのみそ汁</p> <p>まいづる みずあ 舞鶴で水揚げされた新鮮なエテカレイを使用します。骨を上手にとって食べましょう。</p>	<p>25日(水)</p> <p>あじつけパン ぎゅうにゅう フレンチサラダ ビーフシチュー</p> <p>寒い季節、シチューがおいしい季節です。今日は、牛肉が入ったビーフシチューです。</p>	<p>26日(木)</p> <p>おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう きのこ汁</p> <p>あき しゆん 秋が旬のきのこのほとんどは、食物繊維というおなかをすっきりさせる栄養を含んでいます。</p>	<p>27日(金)</p> <p>パン ぎゅうにゅう チリコンカン 冬野菜のスープ</p> <p>あき しゆん 秋が旬のだいこん、白菜、にんじんは入ったスープです。冬野菜は甘みが多く、体を温めてくれる働きがあります。</p> 
<p>30日(月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう こうや どうふ 高野豆腐のちゅうか煮</p> <p>はるさめスープ</p> <p>【クイズ】高野豆腐はどのように作られるでしょうか？とうふを・・・ ①揚げる ②凍らせる ③焼く</p>	<p>30日(月)</p> <p>だして味わう和食の日</p> <p>11月24日は、「和食の日」です。和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。 給食では、19日に昆布とかつお節からだしをとる和食の日献立を実施します。</p> 			

答えは裏面へ

## 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変えて給食に登場しています。どんなものがあるか探してみましょう。



※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。