

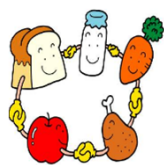
11がつ こんだてひょう

舞鶴市立中筋小学校
平成30年10月31日

11月の給食目標

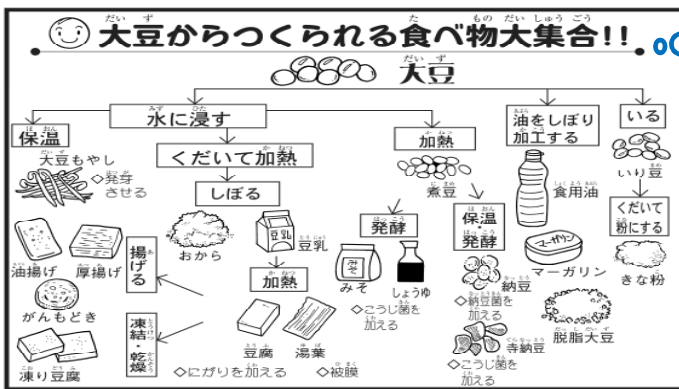
『食べ物の

栄養について考えよう！』



毎日、栄養黒板を見えていますか？

食べ物には、それぞれ体にとって大切な栄養が含まれています。口から入った食べ物は、体の中で消化・吸収されて、みんなの体をつくったり、体の調子を整えたり、体や脳を動かすエネルギーになったりします。家でも、学校でも、みんなの体のことを考えて用意された食事を残さず食べて、元気な体をつくっていきましょう。



こんだてひょうなか 献立表の中からさがしてみよう！

11月8日は「いい歯の日」。
11月はカミカミ献立の日があります。
よいかむことを意識して食べましょう。
このマークが目印です！



| 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) |
|---|--|---|---|---|
| ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル | だいずいりドライカレー ぎゅうにゅう じゃがいものチーズに たまごスープ | こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき やさいスープ | むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる | パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー フレンチサラダ |
| かみごたえのある切り干し大根。よくかむと体にいいこといっぱいです。かむことを意識して食べましょう。 | いつものドライカレーに大豆を入れてかみごたえアップ！よくかんで食べましょう。 | とりにく、かお、鶏肉に、香りのよいバジルとパセリ、マヨネーズを混ぜ、パン粉を振って焼きます。 | 野菜たっぷりの温かいけんちん汁は、炒めた根菜のうまみと、煮干しでとっただしとうまみを味わってみましょう！ | 「フレンチ」とはフランスという意味です。ビーフシチューによく合うサラダになっています。 |
| 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) |
| ビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ | だいずとひじきごはん ぎゅうにゅう シラのピリからやき さつまじる | ぜんりゅうふんパン ぎゅうにゅう コーンこめシチュー ポパイサラダ | スイートカレーライス ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト ふくじんづけ | こがたパン ぎゅうにゅう おやこうどん ごまあえ いちごジャム |
| ビビンバの具をごはんにかけて、混ぜて食べましょう。トックは韓国のおもちです。 | 【地場産物の日】シラにんにく、生姜、砂糖、醤油、酒、ごま、とうぼんじゅん、豆板醤を混ぜて味付けし、焼きます。 | ぜんりゅうふん、とうじょう、全粒粉パンが登場します。こむぎこ、くら、しよ(もつ、せんでい)つばん小麦粉と比べ、食物繊維や鉄分、ビタミンB1が約3倍も多いです。 | 「スイート」は「あまい」という意味です。今月は秋にたくさんとれる旬のさつまいも入りのカレーライスです。 | きな粉は大豆からできています。砂糖とほんの少しの塩を入れてあま甘くして、パンにまぶしています。 |
| 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) |
| ごはん ぎゅうにゅう はくさいとくだんごのスープ おから | ごもくチャーハン ぎゅうにゅう エテカレイのからあげ わかめスープ | あじつけパン ぎゅうにゅう カレーピーズ パインサラダ | むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きんぴらごぼう すましじる | きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 いいほんしよく 11月24日は 和食の日 |
| 手作り肉団子の入ったスープはお鍋のように具だくさん。おからは、大豆から作られる食べ物です。 | 【地場産物の日】エテカレイあ揚げであるので、ヒレも食べられます。ほねまつた骨に気を付けて食べましょう！ | 大豆にはタンパク質が多く含まれていて「畑の肉」ともいわれます。今月はカレー味でいただきます。 | だして味わう和食の献立です。すまし汁は昆布とかつお節でだしをとります。だしの香りも合わせて味わいましょう。 | 和食の日 |
| 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) |
| ごはん ぎゅうにゅう おでん かんぴょうサラダ あじつけのり | さつまいもごはん ぎゅうにゅう ニギスのいそべごまあげ ぶたじる みかん | ミルクパン ぎゅうにゅう ブロッコリーのとうにゅうグラタン コンソメスープ | このはどん ぎゅうにゅう だいずとさつまいもと にぼしのあげに | ツナサンド ぎゅうにゅう はくさいスープ スイートポテト |
| コトコ煮込んだおでんは寒い冬のごちそうですね！だしは煮干しでとっています。 | 【地場産物の日】ニギス | とうにゅう、だいず、豆乳は大豆から作られます。大豆の栄養が含まれるので、健康にもよい食品です。 | くこは、みた、あき、具を木の葉に見立てた秋のどんぶり。寒くなってきた、あたたかいのがおいしいですね。 | スイートポテトは給食室の手作りです。旬のさつまいもを使った、秋のデザートです。お楽しみに！ |

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。