

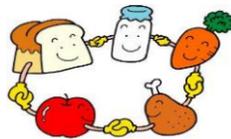
11がっ こんだてひょう

舞鶴市立中筋小学校
平成29年10月31日

11月の給食目標

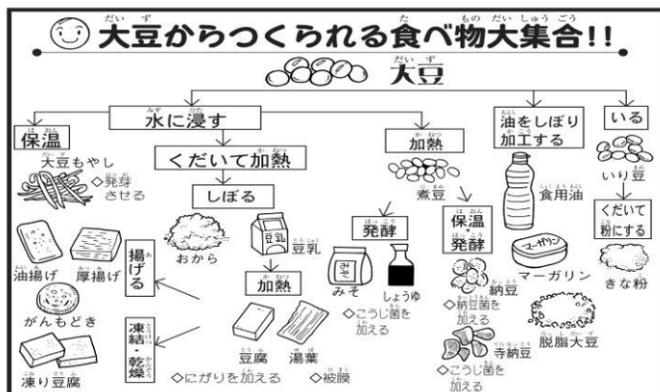
『食べ物の

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。



1日(水)	2日(木)	3日(金)
ミルクパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツのスープ カレー粉などでスパイシーに味付けしたチリコンカンは、パンと一緒に食べるのがおすすめです。	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 「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。	文化の日
6日(月) ごはん ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ おから あじつけのり 手作り肉団子の入ったスープはお鍋のように具たくさん。和風の味付けです。	7日(火) とりめし ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ さつまじる 【地場産物の日】ハタハタ ハタハタには、ビタミンA、ビタミンE、カルシウムがたくさん入っています。	8日(水) こくとうパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー フレンチサラダ 「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。
9日(木) ビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ アーモンドがアクセントになったビビンバは食感が楽しい献立です。	10日(金) 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 スイートポテトは給食室の手作りです。食後のデザートにぴったり! お楽しみに!	13日(月) ごはん ぎゅうにゅう ニギスのいそべごまあげ きんぴらごぼう だいこんのみそしる 【地場産物の日】ニギス ニギスはキスという魚に似ていることから「ニギス」と呼ばれるそうです。
14日(火) ごもくチャーハン ぎゅうにゅう エテカレイのからあげ もずくスープ 【地場産物の日】エテカレイ エテカレイは骨に気を付けて食べましょう!	15日(水) ぜんりゅうこパン ぎゅうにゅう コーンこめこシチュー ポパイサラダ 今月から全粒粉パンが給食に登場します。どんな味かな? お楽しみに!	16日(木) むぎごはん ぎゅうにゅう まごわやさしいみそにこみ かきたまじる ふりかけ ま・ご・わ・や・さ・し・い さて、何が入った味噌煮込みでしょう? 答えは裏面に書いています。
17日(金) こがたパン ぎゅうにゅう おやこうどん かんぴょうサラダ ブルーベリージャム かんぴょうとは、ふくべの果実をひも状にしたものです。ロールキャベツやおでんの巾着の紐でも使用されています。	20日(月) ごはん ぎゅうにゅう サバのしおやき ごまあえ すましじる 今月24日は11月24日の日です。すまし汁は昆布とカツオでダシをとっています。ダシの香りも合わせて楽しみましょう。	21日(火) 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 とても人気の献立です。スプーンを使ってよく噛んで食べましょう。
22日(水) あじつけパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき やさいスープ バジルにはカロチンやビタミンKが沢山はっています。骨の健康を保ってくれる働きがあります。	23日(木) 勤労感謝の日 ありがとうを伝えよう! 今月は、きなこ味の揚げパンです。きなこは、何で出来ているか知っていますか?	24日(金) きなこあげパン ぎゅうにゅう グリーンサラダ コンソメスープ きなこは、何で出来ているか知っていますか?
27日(月) ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル 切干大根にはたくさんカルシウムが入っています。よく噛んで食べましょう。	28日(火) いもごはん ぎゅうにゅう ちくわのもみじあげ ぶたじる みかん ちくわのもみじあげは、にんじんをすりおろし、赤く染め揚げました。秋をイメージした献立です。	29日(水) 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 ミネストローネ グラタンのなかには、じゃがいも、サケ、ブロッコリー、たまねぎが入った野菜たっぷりのグラタンです。
30日(木) むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごますあえ ジャガイモをたくさん入れ、煮込んだ肉じゃがは、ホクホクで甘い仕上がりになっています。	11月8日は「いい菌の日」。 11月はカミカミ献立の日があります。よく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!	

※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。