



11がつ こんだてカレンダー

舞鶴市立中舞鶴小学校

<p>2 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげとキャベツの ホイコーロー</p> <p>だいこんサラダ</p>	<p>3 (火)</p> <p>文化の日</p> <p>3年生の国語で、「すがたをかえる大豆」の学習をします。大豆から作られる食品をさがしてみましょう！</p>	<p>4 (水)</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>こうやどうふのたまごとし</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>5 (木)</p> <p>きなこあげパン</p> <p>きりぼしだいこんのナムル</p> <p>かきたまじる</p>	<p>6 (金)</p> <p>むぎごはん</p> <p>スイートカレーライス</p> <p>やさしいチップス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>全曜日はお昼はカレーの日</p>	
<p>厚揚げ</p> <p>…豆腐を厚めに切って水を切り、油で揚げて作られます。</p>		<p>高野豆腐</p> <p>…凍り豆腐とも呼ばれるように、豆腐を凍らせ、乾燥させて作られています。</p>		<p>きな粉</p> <p>…大豆を煎り、粉末にしたものです。消化がよく、よい香りがします。</p> <p>11月のカレーは、甘くておいしい旬のさつまいもが入ったスイートカレーライスです。</p>	
<p>9 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>アジのあまずソースかけ</p> <p>さといものみそしる</p> <p>ふりかけ</p>	<p>10 (火)</p> <p>こくとうパン</p> <p>さけとブロッコリーの とうにゅうグラタン</p> <p>はくさいのスープ</p>	<p>11 (水)</p> <p>ごもくごはん</p> <p>エテカレイのからあげ</p> <p>だいこんのみそしる</p>	<p>12 (木)</p> <p>パン</p> <p>ツナサンド</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>てづくりスイートポテト</p>	<p>13 (金)</p> <p>むぎごはん</p> <p>きょうとわぎゅうの ぎゅうどん</p> <p>あぶらあげのみそしる</p>	
<p>舞鶴産のアジに片栗粉をまぶしてから揚げにし、甘酸っぱいソースをかけていただきます。</p>		<p>舞鶴産のエテカレイは、まるごと揚げていただきます。おはしを使って上手に食べられるかな？</p>		<p>旬のさつまいもを使い、スイートポテトを手作りします。全校で10kgのさつまいもを使います。</p> <p>京都和牛をいただく3回目は、牛丼です。今回は最後です。味わって食べましょう。</p>	
<p>16 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくじゃが</p> <p>こまつなとじゃこのために</p>	<p>17 (火)</p> <p>ぜんりゅうふんパン</p> <p>ニギスのフライ</p> <p>そえキャベツ ソース</p> <p>ふゆやさいのスープ</p>	<p>18 (水)</p> <p>いもごはん</p> <p>ちくわのもみじあげ</p> <p>ぶたじる</p> <p>みかん</p>	<p>19 (木)</p> <p>こがたパン</p> <p>あんかけうどん</p> <p>ごまあえ</p> <p>いちごジャム</p>	<p>20 (金)</p> <p>むぎごはん</p> <p>サバのしおやき</p> <p>かんぴょうのきんぴら</p> <p>すましじる</p>	
<p>豚肉を使った肉じゃがです。いつもの牛肉を使った肉じゃがよりも、あっさりとした味に仕上がります。</p>		<p>11~1月の間、「全粒粉パン」が登場します。全粒粉とは小麦の粒を表皮ごと粉にしたもので、食物繊維やミネラルをたくさんとることができます。</p>		<p>すりおろしたにんじんを混ぜた衣をちくわにつけて揚げます。紅葉のような色合いを楽しんでいただけます。</p> <p>ショウガをきかせたあんがおいしいうどんです。寒い季節にぴったりのあたたまるメニューです。</p> <p>11月24日の和食の日になみ、和食献立を実施します。昆布とかつお節の合わせだてですましじろをつくりま。</p>	
<p>23 (月)</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>11月24日は和食の日</p> <p>なみちゅう(金)に和食献立を実施します。</p>	<p>24 (火)</p> <p>あじつけパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ミートサンド</p>	<p>25 (水)</p> <p>チキンライス</p> <p>じゃがいものチーズに たまごスープ</p>	<p>26 (木)</p> <p>パン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p>	<p>27 (金)</p> <p>むぎごはん</p> <p>まごはやさしいみそにこみ このはどん</p> <p>「まごはやさしい」とは、食品の名前の頭文字を組み合わせてこの名前がつけました。さてどんな食品が入っているのでしょうか？</p>	
<p>30 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいとくだんごのスープ</p> <p>おから</p> <p>おから</p> <p>…大豆をゆでて、しぼった残りがおからです。きらず(切らずに使えるから)、うの花とも呼ばれます。</p>		<p>11がつ きゅうしょくもくひょう</p> <p>よくかんで食べよう！</p> <p>よくかんで食べると、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助けるなど、体によい働きがあります。ひと口30回以上を目標に、よくかむことを意識して食事をしましょう。</p> <p>11月8日は「いい歯の日」</p>			<p>まいづるでとれた食材を使っています</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9日 アジ ● 11日 エテカレイ ● 17日 ニギス

※ 警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。