

11がつ こんだてひょう



令和6年10月30日

舞鶴市立中筋小学校

11月の給食目標

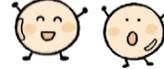
「食器をもって食べよう」

みなさんは、食事をするとき、食器を持って食べていますか？食器を持たずに口を食器に近づけて食べると、ぼろぼろとこぼしたり、姿勢も悪くなったりしてしまいます。おはしを持っていない方の手でしっかり食器を持って食べましょう。



～すがたを変える大豆～

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿を変えています。給食の中でも大豆の加工品はたくさん使われているので、探してみましょう。



1日(金)

パン
ぎゅうにゅう
スープカレー
コーンサラダ

スープカレーは北海道の各物料理です。普段のカレーとは違って、さらさらのスープ状になっています。

4日(月)

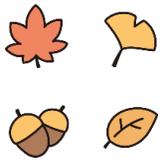
5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

振替休日



さつまいもごはん
ぎゅうにゅう
とりのてりやき
大根のみそ汁

さつまいもごはんは、この時期だけに登場する混ぜごはんです。さつまいもを素揚げしてからごはんに入れて混ぜます。



味付けパン
ぎゅうにゅう
ビーフシチュー
レモンサラダ

レモンサラダは、レモン汁が入っています。レモンに含まれる「クエン酸」という成分が酸っぱく感じさせます。クエン酸には疲れを回復する効果があります。

麦ごはん
ぎゅうにゅう
ぶた肉のしょうがいため
かぶのぼかぼかスープ

かぶのぼかぼかスープは、しょうがが入っているため体がぽかぽか温まります。

きなこあげパン
ぎゅうにゅう
もやしソテー
ちくわのスープ

きなこは、大豆を煎り、粉末にしたものです。香ばしい香りがします。



11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたキムチ丼
かきたま汁

【クイズ①】一羽のわとりが、一年間に産むたまごの数は何個くらいでしょう？
①300個 ②200個 ③1000個
答えは裏面にのっています。

牛肉とごぼうのませごはん
ぎゅうにゅう
大豆と煮干しの揚げ煮
とうふのみそ汁

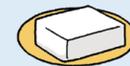
大豆には、体を作るたんぱく質という栄養がたくさんあります。どんどん体が大きくなるみなさんにとってとても大事な食べ物なので、給食にはよく大豆が出てきます。

全粒粉パン
ぎゅうにゅう
ツナサンド
コーンポタージュスープ

【クイズ②】ツナサンドのツナは、何から作られているでしょう？
①魚 ②大豆 ③とり肉

麦ごはん
ぎゅうにゅう
マーボー豆腐
切干大根のナムル

豆腐は大豆から作られます。マーボー豆腐には、全校分64kgの豆腐が入っています。



小型パン
ぎゅうにゅう
しょうゆラーメン
ごぼうサラダ

【クイズ③】ごぼうは、野菜のどこを食べているでしょう？
①根っこ ②茎 ③葉

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

ごはん 味付けのり
ぎゅうにゅう
白菜と肉団子のスープ
おから

大豆をゆでて、しぼった残りがおからです。きらず、うのはなとも呼ばれます。



わかめごはん
ぎゅうにゅう
サバの竜田揚げ
けんちん汁

竜田揚げは、しょうゆで下味をつけて油で揚げる料理です。できあがった色が赤茶色なので、紅葉したもみじにたとえられ、もみじで有名な奈良県の竜田川から名前がつけられたといわれています。

ミルクパン
ぎゅうにゅう
ポークビーンズ
ほうれん草のソテー

【クイズ④】一年のうち、どの季節のほうれん草が一番栄養がたくさんあるでしょう？
①春 ②夏 ③秋 ④冬

麦ごはん
ぎゅうにゅう
スイートカレーライス
フルーツポンチ

さつまいもが入ったカレーライスです。さつまいもの甘みがあって、いつものカレーとちがう風味になると嬉しいです。

パン ぎゅうにゅう
ミートサンド
白菜のスープ
手作りスイートポテト

スイートポテトで使うさつまいもは、村尾農園さんで作られたものです。給食室で手作りします。

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

ごはん ぎゅうにゅう
サゴシの西京焼き
かんぴょうのきんぴら
すまし汁

～和食の日～
11月24日の和食の日になんて、和食の日です。かつお節とこんぶでとっただしを味わっていただきましょう。



大根ごはん ぎゅうにゅう
竹輪の磯辺あげ
じゃがいものみそ汁
オレンジゼリー

竹輪の磯辺あげは、焼き竹輪を青のりが入った衣をつけて揚げたものです。青のりが、磯の香りを感ぜさせてくれます。

黒糖パン
ぎゅうにゅう
秋のシチュー
フルーツサラダ

秋が旬の、おいしいさつまいもと生姜が入ったシチューです。温かいシチューを食べて体を温めましょう。

麦ごはん
ぎゅうにゅう
ぶた肉ビビンバ
春雨スープ

ビビンバは、韓国語では「ピビンバ」と発音し、「ピビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味だそうです。ごはんと混ぜて食べましょう。

パン いちごジャム
ぎゅうにゅう
ウィンナーとじゃがいもの豆乳グラタン
野菜スープ

【クイズ⑤】豆乳は何から作られるでしょう？
①牛乳 ②そらめ ③大豆

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

