11がつ こんだてひょう

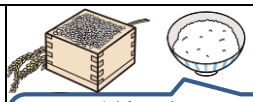
11月の給食目標　『好き嫌いせず残さず食べよう！』

読書の秋です！
今月は食べ物が出てくる『本』からクイズを出しています。
本を読んで、秋の味を楽しみましょう！

舞鶴市立明倫小学校
令和7年10月31日

11月は大豆から作られる食べ物が給食にたくさん出てきます。

『まごわやさしい』**ま**(豆)・**ご**(ごま)・**わ**(わかめ)・**や**(野菜)・**さ**(魚)
し(しいたけ)・**い**(いも)、体によい食べ物をすすんで食べよう！



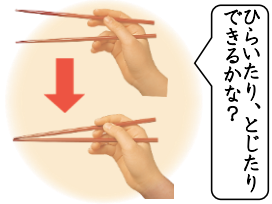
10月から新米を使っています。
舞鶴産のコシヒカリです。

今月の地場産物
万願寺甘とう
アカガレイ　サゴシ
舞鶴のさかな

クイズ1
スイートポテトが大好物の本の主人公はだれ？
①ぐりとぐら
②かいけつゾロリ
③おしりたんてい

クイズ2
『さるかにがっせん』に出てくるくだものはどれ？
①りんご
②かき
③みかん

11月8日は「いい歯の日」
じょうぶな歯でおいしく食べるため、なんでもよくかんで食べましょう！

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
文化の日 おはしをじょうずに持てますか？  ひらいたり、とじたりできるかな？	**牛肉とごぼうのまぜご飯** **万願寺甘とうの炒め煮** **油揚げのみそ汁　牛乳** 万願寺甘とうは、舞鶴生まれの京野菜です。ビタミンが多く含まれています。 	**味付けパン　牛乳** **さわらの香草パン粉焼き** **ウインナーのスープ** さわらに、バジルとケチャップを混ぜたソースをからめてパン粉をのせ、オーブンで焼きます。	**麦入りご飯　牛乳** **マーボー豆腐** **小松菜とじゃこの炒め煮** 大豆から作られた豆腐をたくさん使ったマーボー豆腐です。全校分で30kgの豆腐を使います。	**きなこ揚げパン** **高野豆腐の野菜炒め** **かきたま汁　牛乳** きなこも高野豆腐も、大豆から作られています。大豆と同じ栄養たっぷりの食べ物です。
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
木の葉どんぶり　牛乳 **甘酢和え** 木の葉どんぶりは、油揚げやかまぼこなどの具を木の葉に見立てています。豆腐を薄く切って、油で揚げたものが油揚げです。	**さつまいもご飯** **アカガレイのから揚げ** **大根のみそ汁　牛乳** 地場産こんだての日　**アカガレイ** 骨をじょうずにとってたべよう！ 	**全粒粉パンのツナサンド** **白菜のスープ** **スイートポテト　牛乳** さつまいもを蒸してつぶし、砂糖、みりん、豆乳、バターを混ぜて、オーブンで焼きます。	**スイートカレーライス** **フレンチサラダ** **福神漬け　牛乳** 今月のカレーは、さつまいも入りです。さつまいもを入れると、少し甘いカレーになります。	**小型パン　いちごジャム** **野菜たっぷりみそラーメン** **ごま和え　牛乳** 野菜がたくさん入ったラーメンです。みそは、大豆から作られている調味料です。
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯　牛乳 **手作り豆腐ハンバーグ** **そえキャベツ** **じゃがいものみそ汁** **クイズ3**『こまったさんのハンバーグ』で細かく刻んだ野菜はどれ？ ①玉ねぎ ②にんじん ③ピーマン	**キムチチャーハン** **焼きギョウザ** **ちくわのスープ　牛乳** 豚肉、にんじん、にら、キムチをごま油で炒め、ご飯に混ぜたチャーハンです。	**ミルクパン　牛乳** **クリームスパゲティ** **レモンサラダ** **クイズ4**『おばけのアッチ』が住んでいるところは？ ①学校 ②遊園地 ③レストラン	**麦入りご飯　牛乳** **サゴシの西京焼き** **かんぴょうのきんぴら** **すましじる** 「だしで味わう和食の日」こんだて 和食の基本は「だし」。すまし汁は昆布とかつお節でだしをとります。	**パン　牛乳** **カレービーンズ** **ブロッコリーサラダ** 大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい、肉に負けないたんぱく質が豊富な食べ物です。
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
振替休日 11月24日は「いい日本食の日」 和食の日 	**大根ご飯　牛乳** **鶏肉の磯辺揚げ** **豆腐のみそ汁** 青のりを入れた衣を鶏肉につけて、油で揚げて磯辺揚げにします。よくかんで食べましょう！	**黒糖パン　牛乳** **ビーフシチュー** **コロコロサラダ** コロコロサラダには大豆、コーン、さつま芋、枝豆が入っています。大豆の未熟なものが「枝豆」です。	**麦入りご飯　ふりかけ** **白菜と肉団子のスープ** **おから　牛乳** おからは豆乳をしぼったあとにできるもので、別名「卯の花」とも言い、食物せんいを多く含みます。	**セルフドッグ** (パンにウインナーと野菜炒めをはさみ、ケチャップをかけます) **コーンスープ　牛乳** **クイズ5**『3びきのくま』に出てくる料理はどれ？ ①パン ②スープ ③サラダ

※気象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。　※クイズの答えは裏面にあります。