

11がつ こんだてひょう

11月の給食目標



『好き嫌いを残さず食べよう!』

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6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。

11月24日は「いい日本食の日」



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

11月8日は「いい歯の日」



1日(金) ツナサンド 牛乳
白菜のスープ
スイートポテト
自分でパンに割れ目を入れて、ツナサラダをはさみます。秋のデザートもお楽しみに!

4日(月) 5日(火) 6日(水) 7日(木) 8日(金)

振替休日
おはしをじょうずに持てますか?
おはしを正しく持つと、料理がきれいに食べられます。

さつまいもご飯
高野豆腐の野菜炒め
大根のみそ汁 牛乳
高野豆腐も大豆から作られています。水でもどして肉や野菜と炒め、ソースで味付けします。

味付けパン 牛乳
ウインナーとじゃがいもの豆乳グラタン
野菜スープ
大豆をゆでてすりつぶし、しぼると白い「豆乳」ができます。

スイートカレーライス
フレンチサラダ
福神漬 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。

きなこ揚げパン
野菜炒め
かきたま汁 牛乳
香ばしく炒った大豆をすりつぶして粉にしたものが「きな粉」です。大豆の栄養がたっぷりです。

ご飯 牛乳
厚揚げとキャバツの
ホイコウロウ
切干大根のナムル
大豆から作られた豆腐を、厚く切って油で揚げたものが厚揚げ

牛肉とごぼうのませご飯
万願寺甘とうの炒め煮
じゃがいものみそ汁 牛乳
地場産こんだての日
万願寺甘とう
栄養たっぷり、舞鶴生まれの京の伝統野菜です。

全粒粉パン 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。

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。

小型パン いちごジャム
あんかけうどん
ごま和え 牛乳
片栗粉でとろみをつけうどんです。生姜も入って、ぽかぽかと体があたたまります。

肉みそひじき丼
けんちん汁
牛乳
みそも大豆から作られています。ゆでてすりつぶした大豆に塩と麴を加えて発酵させたものです。

キムチチャーハン
大豆と煮干しと
さつまいもの揚げ煮
ちくわのスープ 牛乳
豚肉、にんじん、にら、キムチを炒め、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
『こまったさんのスパゲティ』に出てくる野菜はどれ?
①はくさい ②ピーマン ③トマト

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
「だて味わう和食の日」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。

ご飯 味付けのり 牛乳
白菜と肉団子のスープ
おかから
おかからは豆乳をしぼったあとにできるもので、別名「卵の花」とも言い、食物せんいを多く含みます。

大根ご飯 牛乳
ちくわの紅葉揚げ
豆腐のみそ汁
『おむすびころりん』に出てくる動物はどれ?
①ねずみ ②ねこ ③いぬ

黒糖パン 牛乳
さわらの香草パン粉焼き
ウインナーのスープ
さわらにパセリやバジルを混ぜたマヨネーズで味付けしてパン粉をのせ、オーブンで焼きます。

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。

セルフドッグ 牛乳
コーンスープ
パンに野菜炒めとウインナーをはさみ、ケチャップをかけてホットドッグを作ります。大きく口を開け、しっかりかんで食べましょう!

※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。