



11月こんだてひょう

＜11月のめあて＞ 和食のよさを知ろう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう
舞鶴市立志楽小学校



ぎゅうにゅう まいにち
《牛乳は毎日つきます》

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
文化の日	味付けパン シェパードパイ風 コンソメスープ	牛肉とごぼうのまぜごはん 万願寺甘とうとちくわの炒め煮 すまし汁	きな粉揚げパン 野菜炒め かきたま汁	スイートカレーライス フレンチサラダ 福神漬け
	〈シェパードパイ風〉 イギリスの家庭料理で、本来は羊肉でつくられることから「シェパード(羊飼い)」と名前がつけられました。	〈牛肉とごぼうのまぜごはん〉 ごぼうは、お腹の中をきれいにそうじしてくれる食物繊維が豊富です。よくかんで食べましょう。	〈野菜炒め〉 野菜炒めに入っているには、血行を良くし体を温め、胃腸のはたらきを助けてくれる成分が含まれています。	〈スイートカレーライス〉 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、カレーによく合います。
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん 白菜と肉団子のスープ おから	(全粒粉パン) セルフドッグ コーンスープ	さつまいもごはん アカガレイのから揚げ 大根のみそ汁	小型パン 野菜たっぷりみそラーメン 揚げ春巻き いちごジャム	肉みそひじき丼 けんちん汁
〈おから〉 おからは、豆乳を作る時にできる豆乳をしぼった「残りかす」です。たんぱく質や食物繊維が豊富です。	〈セルフドッグ〉 パンに、ホットドッグ用のハンバーグと野菜炒めをはさんで、ケチャップをかけて食べましょう。	〈アカガレイのから揚げ〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なアカガレイに、片栗粉をつけてカラッと揚げます。よくかんで食べましょう。	〈野菜たっぷりみそラーメン〉 白菜、もやし、人参、ねぎがたっぷり入っています。発酵食品であるみそは、体を温める作用があります。	〈肉みそひじき丼〉 ひじきは、日本で昔から食べられている海藻のひとつです。カルシウムや食物繊維が豊富です。
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ 水菜のハリハリスープ	ミルクパン かぼちゃとコーンのグラタン ウインナーのスープ	チキンライス じゃがいものチーズ煮 卵スープ	パン カレーピーンズ ブロッコリーサラダ	麦ごはん サゴシの西京焼き かんぴょうのきんぴら ぽかぽか汁
〈水菜のハリハリスープ〉 みずな、しんじゆ、水菜の旬は冬です。みずみずしくシャキシャキとした食感で、生のままでも食べられます。	〈かぼちゃとコーンのグラタン〉 かぼちゃの旬は秋から冬です。夏に収穫した後しばらく貯蔵することで、水分が抜けて甘みが増します。	〈じゃがいものチーズ煮〉 チーズは角切りチーズを使って、少し食感を残して仕上げています。給食で人気のメニューです。	〈ブロッコリーサラダ〉 一年中スーパーに並んでいるブロッコリーですが、11月～3月の寒い時期に甘みが増しておいしくなります。	〈和食の日献立〉 11月24日の「和食の日」に合わせた和食献立です。すまし汁は、昆布と鰹節でとっただしで作ります。
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
振りかえきゆうじつ 振替休日	黒糖パン ミートスパゲティ フルーツサラダ	大根ごはん ちくわの紅葉揚げ 具だくさんみそ汁	ツナサンド 白菜のスープ 手作りスイートポテト	麦ごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル
	〈フルーツサラダ〉 きゅうり、パイン、みかんを手作りのドレッシングで和えます。缶詰の汁も入れて、食べやすい味にしています。	〈ちくわの紅葉揚げ〉 衣にすりおろした人参を混ぜ、ちくわにつけて揚げます。秋らしい紅葉の色に仕上げます。	〈手作りスイートポテト〉 スイートポテトは、日本発祥の洋菓子です。給食室で手作ります。お楽しみに!!	〈キャベツと厚揚げの回鍋肉〉 「回鍋肉」は中国四川の料理で、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理するという意味があります。

いいにほんしよく

11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。毎日の食事や給食中で、「和食」を見つけて感じてみましょう。

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

わしよく とくちよう

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



③自然の美しさの表現



②バランスがよく、健康的な食生活



④年中行事との関わり



こんげつ じ ば さんぶつ
★今月の地場産物

12日(水) アカガレイ



21日(金) サゴシ



がっ 学校給食予定献立表 学校給食予定献立表 学校給食予定献立表

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価（基準）
				体をつくるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	
							
4	火	味付けパン シェパードパイ風 コンソメスープ		牛乳 ベーコン 合いびき肉	パン サラダ油 バター じゃがいも	たまねぎ トマト水煮 にんじん はくさい	589kcal 21.7g 299mg
5	水	牛肉とごぼうのまぜごはん 万願寺甘とうとちくわの炒め煮 すまし汁		牛乳 ぶた肉 牛肉 ちくわ とうふ 油あげ	米 さとう 白ごま ごま油 サラダ油	ごぼう さندまめ 万願寺甘とう ほうれん草 えのきたけ	588kcal 24.9g 353mg
6	木	きな粉揚げパン 野菜炒め かきたま汁		牛乳 きな粉 ぶた肉 とうふ たまご	パン 揚げ油 サラダ油 さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん にら えのきたけ ほうれん草	604kcal 24.7g 322mg
7	金	スイートカレーライス フレンチサラダ 福神漬け		牛乳 とり肉 スキムミルク	米 麦 じゃがいも さつまいも サラダ油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり みかん キャベツ 福神漬け	638kcal 18.5g 309mg
10	月	ごはん 白菜と肉団子のスープ おから		牛乳 ぶたひき肉 とうふ おから とり肉 油あげ	米 でんぶん サラダ油 さとう	しょうが はくさい にんじん ねぎ ごぼう	587kcal 24.7g 320mg
11	火	(全粒粉パン) セルフドッグ コーンスープ		牛乳 ベーコン	パン サラダ油	キャベツ たまねぎ コーン にんじん ほうれん草	589kcal 25.8g 478mg
12	水	さつまいもごはん アカガレイのから揚げ 大根のみそ汁		牛乳 アカガレイ 油あげ みそ	米 さつまいも 揚げ油 でんぶん	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	614kcal 24.4g 307mg
13	木	小型パン いちごジャム 野菜たっぷりみそラーメン 揚げ春巻き		牛乳 ぶた肉 みそ 春巻き	パン 中華麺 ごま油 揚げ油 いちごジャム	はくさい もやし にんじん ねぎ	735kcal 25.5g 322mg
14	金	肉みそひじき丼 けんちん汁		牛乳 とりひき肉 ひじき みそ とうふ とり肉	米 麦 サラダ油 さとう 白ごま	たまねぎ にんじん さندまめ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	583kcal 26.0g 334mg
17	月	ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ 水菜のハリハリスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ	米 でんぶん 揚げ油 さとう 白ごま	しょうが ごぼう みずな にんじん	667kcal 28.7g 343mg
18	火	ミルクパン かぼちゃとコーンのグラタン ウインナーのスープ		牛乳 とり肉 生クリーム チーズ ウインナー	パン サラダ油	かぼちゃ コーン クリームコーン たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	647kcal 24.5g 350mg
19	水	チキンライス じゃがいものチーズ煮 卵スープ		牛乳 とり肉 ベーコン とうふ ダイスチーズ たまご	米 サラダ油 じゃがいも バター でんぶん	たまねぎ にんじん グリンピース えのきたけ ほうれん草	576kcal 23.3g 327mg
20	木	パン カレービーンズ ブロッコリーサラダ		牛乳 ぶた肉 大豆	パン じゃがいも サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん ブロッコリー グリンピース キャベツ	576kcal 25.7g 317mg
21	金	麦ごはん サゴシの西京焼き かんぴょうのきんぴら ぽかぽか汁		牛乳 サゴシ 白みそ みそ とうふ	米 麦 サラダ油 さとう 白ごま ごま油 でんぶん	にんじん かんぴょう だいこん ほうれん草 しょうが	598kcal 29.0g 307mg
25	火	黒糖パン ミートスパゲティ フルーツサラダ		牛乳 合いびき肉 粉チーズ	パン スパゲティ サラダ油	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ きゅうり パイン みかん	632kcal 23.8g 320mg
26	水	大根ごはん ちくわの紅葉揚げ 具だくさんみそ汁		牛乳 とり肉 ちくわ みそ 油あげ	米 小麦粉 揚げ油 麴 じゃがいも	だいこん にんじん だいこんの葉 こまつな たまねぎ	635kcal 24.2g 312mg
27	木	ツナサンド 白菜のスープ 手作りスイートポテト		牛乳 ツナフレーク ベーコン	パン マヨネーズ でんぶん さつまいも さとう バター	たまねぎ きゅうり はくさい にんじん えのきたけ	601kcal 22.7g 310mg
28	金	麦ごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル		牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ	米 麦 サラダ油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ 切干だいこん もやし きゅうり	565kcal 20.8g 411mg

月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 24.4g カルシウム 336mg