



# 11月こんだてひょう

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



## <11月のめあて> 和食のよさを知ろう

### 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。毎日の食事の中で、「和食」を見つけて感じてみましょう。

- 和食の特徴①** ご飯が中心の食事
- 和食の特徴②** 季節ごとに違う野菜や魚が食べられる
- 和食の特徴③** 栄養バランスがとりやすい
- 和食の特徴④** **だし** のうま味を上手に使っている
- 和食の特徴⑤** おはしを使う
- 和食の特徴⑥** 正月などの年中行事とつながっている

#### だし とは？

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。「だし」のうま味は、和食の基本となります。

### ★今月の地場産物

#### 22日(金) サゴシ



サゴシは、成長するに従ってナギ、サワラと呼び名が変わる出世魚です。栄養を蓄える冬がおいしい時期です。

《牛乳は毎日つきます》

#### 1日(金)

**むぎ 麦ごはん**  
はくさいとにくだんご 白菜と肉団子のスープ  
おから

《おから》  
おからは、豆乳を作る時にできる豆乳をしばった「残りかす」です。たんぱく質や食物繊維が豊富です。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
振替休日	味付けパン 白身魚のパン粉焼き 野菜スープ	さつまいもごはん 高野豆腐の野菜炒め 大根のみそ汁	パン カレーピーズ ブロッコリーサラダ	(麦ごはん) 肉みそひじき丼 けんちん汁
	《白身魚のパン粉焼き》 今回の白身魚は、たらを使用します。パセリとマヨネーズを混ぜたソースとパン粉をのせて、オーブンで焼きます。	《高野豆腐の野菜炒め》 高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。貧血予防になる鉄分は、豆腐の約6倍含まれています。	《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。	《肉みそひじき丼》 ひじきは、日本で昔から食べられてきた海藻のひとつです。カルシウムや食物繊維が豊富です。
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮	(全粒粉パン) セルフレッド コーンスープ	牛肉とごぼうのまぜごはん 大豆と煮干しとかぼちゃの揚げ煮 玉ねぎのみそ汁	小型パン あんかけうどん ごま和え いちごジャム	(麦ごはん) スイートカレーライス フレンチサラダ 福神漬
《小松菜とじゃこの炒め煮》 小松菜とじゃこには、骨を強くするカルシウムがたくさん入っています。よくかんで食べましょう。	《セルフレッド》 パンにウイナー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。	《大豆と煮干しとかぼちゃの揚げ煮》 煮干しには、カルシウムが多く含まれています。丈夫な骨をつくるために、しっかり食べましょう。	《あんかけうどん》 おろし生姜を入れたとろみスープで、体もぽかぽか温まります。寒い日にぴったりなうどんです。	《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。
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ 春雨スープ	ミルクパン ウイナーとじゃがいもの豆乳グラタン ミネストローネ	キムチチャーハン 揚げ春巻き わかめスープ	パン ビーフシチュー ポパイサラダ	(麦ごはん) サゴシの西京焼き かんぴょうのきんぴら すまし汁
《豚肉とごぼうのカリン揚げ》 ぶた肉を揚げた色が植物のカリンの色に似ていることから、この名前がついたそうです。	《ウイナーとじゃがいもの豆乳グラタン》 大豆を茹でて絞った液体が、豆乳です。豆乳には、牛乳の60倍の鉄分が入っています。	《キムチチャーハン》 発酵食品であるキムチには、乳酸菌や食物繊維、ビタミンなどに良い栄養がたくさん含まれています。	《ポパイサラダ》 ほうれん草が入ったサラダのことです。オリーブ油で作ったドレッシングがよく合います。	《和食の日献立》 11月24日の「和食の日」に合わせて和食献立です。すまし汁は、昆布と鰹節でとっただしで作ります。
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 手作り豆腐ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ	黒糖パン クリームスパゲティ フルーツサラダ	大根ごはん ちくわの紅葉揚げ 豆腐のみそ汁	(パン) ツナサンド 白菜のスープ 手作りスイートポテト	むぎ 麦ごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル
《コンソメスープ》 野菜をたくさん入れています。風邪をひかないように、しっかり食べましょう。	《クリームスパゲティ》 秋が旬のきのこがたくさん入ったスパゲティです。きのこは食物繊維が豊富で、便秘改善などの効果もあります。	《ちくわの紅葉揚げ》 衣にすりおろしたにんじんを混ぜ、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。

11月 学校給食予定献立表 <主な使用食材>

日	曜	こんだて名		赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価 (基準)		
		主 食	牛 乳	おかず	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	エネルギー Kcal (650)	カルシウム mg (350)
1	金	麦ごはん		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 さつまあげ	米 麦 でんぷん サラダ油 さとう	しょうが はくさい にんじん ねぎ ごぼう	584	333
5	火	味付けパン		白身魚のパン粉焼き 野菜スープ	牛乳 たら ベーコン	パン パン粉 バター	パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草	596	301
6	水	さつまいもごはん		高野豆腐の野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 高野豆腐 ぶた肉 油あげ みそ	米 さつまいも 油 サラダ油	キャベツ たけのこ水煮 ねぎ にんじん だいこん たまねぎ	554	325
7	木	パン		カレービーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉	パン じゃがいも サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ブロッコリー	578	323
8	金	麦ごはん		肉みそひじき丼 けんちん汁	牛乳 とりひき肉 ひじき とうふ みそ とり肉	米 麦 サラダ油 さとう 白ごま	たまねぎ にんじん しょうが さندまめ ごぼう だいこん ねぎ	586	333
11	月	ごはん		マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮	牛乳 とうふ みそ ぶたひき肉 しらす干し	米 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	647	456
12	火	全粒粉パン		セルフドッグ コーンスープ	牛乳 ウインナー 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	533	292
13	水	牛肉とごぼうの まぜごはん		大豆と煮干しとかぼちゃの揚げ煮 たまねぎのみそ汁	牛乳 大豆 油あげ とうふ みそ 牛肉	米 でんぷん 白ごま ごま油 油 さとう サラダ油	ごぼう さندまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	727	416
14	木	小型パン		あんかけうどん ごま和え いちごジャム	牛乳 とり肉 油あげ さつまあげ	パン うどん 白ごま でんぷん さとう いちごジャム	にんじん ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ	675	366
15	金	麦ごはん		スイートカレーライス フレンチサラダ 福神漬	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 きゅうり グリーンピース キャベツ みかん 福神漬	644	311
18	月	ごはん		豚肉とごぼうのカリン揚げ 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 でんぷん さとう 油 白ごま はるさめ	しょうが ごぼう はくさい ほうれん草 にんじん	685	295
19	火	ミルクパン		ウインナーとじゃがいもの豆乳グラタン ミネストローネ	牛乳 ウインナー 豆乳 チーズ ベーコン	パン じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ トマト水煮 にんにく	585	343
20	水	キムチチャーハン		揚げ春巻き わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ 春巻き わかめ	米 ごま油 白ごま さとう サラダ油 油 でんぷん	しょうが にんじん はくさい にら えのきたけ ねぎ	641	311
21	木	パン		ビーフシチュー ポパイサラダ	牛乳 牛肉	パン じゃがいも サラダ油 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース コーン ほうれん草	592	314
22	金	麦ごはん		サゴシの西京焼き かんぴょうのきんぴら すまし汁	牛乳 サゴシ 白みそ みそ さつまあげ とうふ	米 麦 サラダ油 白ごま さとう 麩 ごま油	にんじん かんぴょう ほうれん草 たまねぎ	588	309
25	月	ごはん		手作り豆腐ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ	牛乳 合いびき肉 とうふ おから ベーコン	米 パン粉 さとう	たまねぎ キャベツ コーン にんじん はくさい	630	293
26	火	黒糖パン		クリームスパゲティ フルーツサラダ	牛乳 ベーコン	パン スパゲティ サラダ油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ きゅうり パイン みかん	598	316
27	水	大根ごはん		ちくわの紅葉揚げ 豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ とうふ みそ	米 小麦粉 油	だいこん にんじん たまねぎ だいこんの葉 ねぎ	586	336
28	木	パン		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 でんぷん さとう さつまいも バター	たまねぎ きゅうり はくさい にんじん えのきたけ	601	313
29	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 みそ 厚揚げ	米 麦 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲン菜 切干だいこん もやし きゅうり	561	411