11がつ こんだてカレンダー

11月 給食目標 よくかんで食べよう!

たべ物をよくかむと、食べすぎを読ぎ、消化吸収を助けるなど、 なだによい働きがあります。ひと 120~30 回以上を管標に、 よくかんで食べましょう。









食べすぎを防ぐ 頭がよく働く 消化吸収を助ける むじ歯を予防する

ぼくたち大豆牛まれし



3年生の国語で、「すがたをかえる大豆」の学習をしています。 大豆から作られる食品を築してみましょう!

まいづるでとれた 食材を使っています

舞鶴市立中舞鶴小学校

- 🎳 5日 万願寺甘とう
- ভ 12日 さつまいも 🐧 14日 サゴシ
- 💁 26日 アカガレイ

米、かまぼこなどは、 京都府・舞鶴産のものを 使っています

3 (月)

党化の首

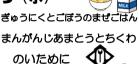


4 (火)

あじつけパン カレーミートサンド はくさいのスープ



5(水)





きなこあげパン こうやどうふのやさいいため かきたまじる (i)



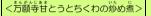
むぎごはん にくみそひじきどん けんちんじる





<竹菜のスープ>

首菜は弩が旬の野菜です。これか る給食では多く登場してきます。 ち い時期に必要な栄養が多く含まれて います。



たまねぎのみそしる 🖰

10月の給食で終了予定の万願寺甘 とうでしたが、3年生が畑で育てた まんがんともま 方願寺甘とうを一部使用します。

くきな影揚げパン>

大豆を煎って粉にしたものがきな . 粉です。きな粉、さとうのほかに、 塩を少しだけ混ぜているのがおいし さのヒミツです

<けんちん汁>

けんちん洋は、宣薦や複葉類を舗 でいためてからだし汁を加えて作る 料弾です。

10(月)

ごはん てづくりとうふハンバーグ

そえキャベツ

(:) じゃかいものみそしる

11(火)

ぜんりゅうふんパン カレービーンズ 🏻 😥 ほうれんそうのソテー てづくりスイートポテト

12(水)

さつまいもごはん ぶたにくとごぼうのカリンあげ だいこんのみそしる

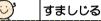


13(木) こがたパン

やさいたっぷりみそラーメン とりにくのおろしソースがけ かんぴょうのきんぴら



むぎごはん サゴシのさいきょうやき







<手作り豆腐ハンバーグ>

ハンバーグに豆腐を入れることで お肉だけのハンバーグより業らかく ふっくら焼け、より多くの栄養をと ることができます。

<全約粉パン>

小麦の皮ごと粉にしたものが、全 短数です。プチプチとした食感と替 みが美味しい、1年に3回だけ味わ えるパンです。

<さつまいもごはん>

今月のさつまいもごはんにはひば り学綴が着てたさつまいもが使われ ます。他の日にも登場するかもしれ ないので^黎しみにしてください。

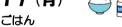
〈野菜たっぷりみそラーメン〉

給食に使われているラーメンの中 華めんは今年から調理の別話を変更 しています。スチームすることでも ちもちの後感になっています。

≪和食の日献立≫

京都の海でとれたサゴシやかん ぴょうのきんぴら、すまし汁など24 かの「和食の日」にちなんだ献立で

17(月)



マーボーどうふ

こまつなとじゃこのいために

ミルクパン ビーフシチュー

18 (火)

やきギョーザ やさいチップス

19 (水)

キムチチャーハン

ちゅうかスープ

20(木)

パン

セルフドック コーンたまごスープ 💨



21(金) むぎごはん



スイートカレ・

フルーツポンチ ふくじんづけ



<マーボー管療>

まゅうしょく おお 給食では200人以上の給食を大き な釜で作っていますが、豆腐が崩れ ないようにやさしく作っています。

<野菜チップス>

きゅうとく にんき やきい 給食で人気の野菜チップスは給食 っ せんよう 室の専用のスライサーで薄く切って ハます。当日の動画ではその様子も ぱがい 紹介する予定です。

<キムチチャーハン>

塩汁で炊くことの梦い高野豆腐で すが、野菜炒めに入れると食感の違 いが出たり、栄養価も篙くなりま

〈セルフドック〉

キャベツや宝ねぎ、ウインナーを パンにはさんで食べます。キャベツ は歯ごたえを残すようにしているの で、よくがんで食べましょう。

<スイートカレーライス>

人気のカレーライスに学が覚のさ つまいもを加えました。 じゃがいも とさつまいもの替みが十分に楽しめ るカレーライスです。

24(月)

勤労感謝の日 の振替休日



25 (火)

こくとうパン クリームスパゲティ のりまめポテト

26(水)

だいこんごはん アカガレイのからあげ

27(木)

パン チリコンカン



はくさいとにくだんごのスープ

むぎごはん

28(金)



(· · ·)

しゃきしゃきぎゅうどん きりぼしだいこんのにもの



くのり 豊ポテト>

論談で使っている大豆は、乾燥さ れた状態の大豆を蒸して使っていま す。そのため市販の水煮大豆よりも カラッと揚がります。

<アカガレイのから揚げ> 舞鶴の海で獲れたアカガレイを

とうふのみそしる

。 使っています。アカガレイには<u>笨</u>い 骨や固いヒレがついています。上手 な食べ方の動画を紹介する予定で

く白菜と肉団子のスープ>

肉団子には、ぶたひき肉にしょう がやネギなどでお肉の嫌なにおいを とって食べやすいようにしていま

<切干大根の煮物>

ゅうがっこうきゅうしく 中学校給食ではよく登場していま すが、中舞鶴小学校の給食では久し ぶりの登場です。

