



11がつ こんだてカレンダー

舞鶴市立中舞鶴小学校

11月 給食目標 よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむと、食べすぎを防ぎ、消化吸収を助けるなど、体によい働きがあります。ひと口20～30回以上を目標に、よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると...



食べすぎを防ぐ 頭がよく動く 消化吸収を助ける むし歯を予防する

ぼくたち大豆生まれ！



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探してみましょう！

まいづるでとれた食材を使っています

- 5日 万願寺甘とう
- 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) 文化の日 ごはん てづくりとうふハンバーグ そえキャベツ じゃがいものみそしる 〈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柔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。	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 〈白菜のスープ〉 白菜は冬が旬の野菜です。これから給食では多く登場します。寒い時期に必要な栄養が多く含まれています。	5 (水) ぎゅうにくとごぼうのませごはん まんがんじあまとうとちくわのいために たまねぎのみそしる 〈万願寺甘とうとちくわの炒め煮〉 10月の給食で終了予定の万願寺甘とうでしたが、3年生が畑で育てた万願寺甘とうを一部使用します。	6 (木) きなこあげパン こうやとうふのやさしいためかきたまじる 〈きな粉揚げパン〉 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、塩を少しだけ混ぜているのがおいしいのヒミツです。	7 (金) むぎごはん にくみそひじきどん けんちんじる 〈けんちん汁〉 けんちん汁は、豆腐や根菜類を油でいためてからだし汁を加えて作る料理です。
10 (月) ごはん てづくりとうふハンバーグ そえキャベツ じゃがいものみそしる 〈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柔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。	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 〈全粒粉パン〉 小麦の皮ごと粉にしたものが、全粒粉です。プチプチとした食感と甘みが美味しい、1年に3回だけ味わえるパンです。	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 〈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級が育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楽しみにしてください。	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 〈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方法を変更しています。スチームすることでもちもちの食感になっています。	14 (金) むぎごはん サゴシのさいきょうやき かんぴょうのきんぴら すましじる 〈和食の白献立〉 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日の「和食の日」にちなんだ献立です。
17 (月) ごはん マーボー豆腐 こまつなとじゃこのいために 〈マーボー豆腐〉 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。	18 (火) ミルクパン ビーフシチュー やさしいチップス 〈野菜チップス〉 給食で人気の野菜チップスは給食室の専用のスライサーで薄く切っています。当日の動画ではその様子も紹介する予定です。	19 (水) キムチチャーハン やきギョーザ ちゅうかスープ 〈キムチチャーハン〉 出汁で炊くことの多い高野豆腐ですが、野菜炒めに入れると食感の違いがたり、栄養価も高くなります。	20 (木) パン セルフドック コーンたまごスープ 〈セルフドック〉 キャベツや玉ねぎ、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、よく噛んで食べましょう。	21 (金) むぎごはん スイートカレーライス フルーツポンチ ふくじんづけ 〈スイートカレーライス〉 人気のカレーライスに今が旬のさつまいもを加えました。じゃがいもとさつまいもの甘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 〈勤労感謝の日〉	25 (火) こくとうパン クリームスパゲティ のりまめポテト 〈のり豆ポテト〉 給食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。	26 (水) だいこんごはん アカガレイのからあげ とうふのみそしる 〈アカガレイのから揚げ〉 舞鶴の海で獲れたアカガレイを使っています。アカガレイには太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す。	27 (木) パン チリコンカン はくさいとにくだんごのスープ 〈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す。	28 (金) むぎごはん しゃきしゃきぎゅうどん きりぼしだいこんのもの 〈切干大根の煮物〉 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。

※ 警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。