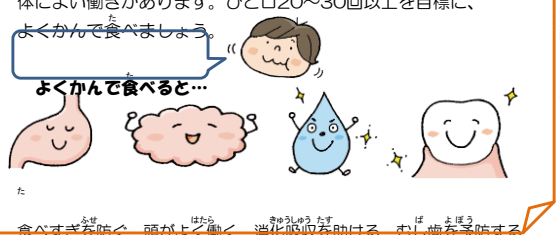
１１がつ こんだてカレンダー

舞鶴市立中舞鶴小学校

2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
ごはん 五目おから はくさいとにくだんごの スープ	文化の日 **まいづるでとれた食材を使っています** 6日　ツバス 13日　サバ 27日　エテガレイ 米、かまぼこなどは、京都府・舞鶴産のものを使っています	ウインナーピラフ じゃがいものチーズに コンソメスープ	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	むぎごはん ツバスのあまずあんかけ だいこんのみそしる
＜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を入れ、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。		＜じゃがいものチーズ煮＞ じゃがいもは季節によって固さが変わるので、ゆでる時間や炒める時間を調節して、いつも同じようなできあがりになるようにしています。	＜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、さとうのほかに、塩を少しだけ混ぜているのがおいしさのヒミツです。	＜ツバスの甘酢あんかけ＞ 舞鶴で獲れたツバスを使った献立です。玉ねぎ、にんじん、ピーマンのあんかけソースです。
9（月）	**10（火）**	**11（水）**	**12（木）**	**13（金）**
ごはん マーボーどうふ こまつなのごまあえ	ぜんりゅうふんパン ビーフシチュー もやしソテー	さつまいもごはん だいずとにぼしのあげに みだくさんのみそしる	こがたパン あんかけラーメン こまつなとじゃこのいために いちごジャム	むぎごはん サバのさいきょうやき かんぴょうのきんぴら すましじる
＜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。	＜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。	＜さつまいもごはん＞ 秋の味覚であるさつまいもを使った献立です。今年はさつまいものできもあまりよくないので、小さめのさつまいもをたくさん使っています。	＜あんかけラーメン＞ にんじん、もやし、白菜などたくさんの具材を使ったあんかけラーメンです。汁にとろみがありますよ。	≪和食の日献立≫ 京都の海でとれたサバ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。
16（月）	**17（火）**	**18（水）**	**19（木）**	**20（金）**
ごはん このはどん あまずあえ	ミルクパン クリームスパゲティ コーンサラダ	だいこんごはん とりにくのてりやき たまねぎのみそしる	パン チリコンカン やさいスープ	むぎごはん スイートカレーライス フレンチサラダ ふくじんづけ 金曜日はカレーの日
＜木の葉丼＞ 関西地方の食堂やうどん屋などで食べられている木の葉丼ですが、かまぼこやねぎを木の葉に見立てたとされています。	＜クリームスパゲティ＞ 給食のスパゲティは麺をゆでるときに入れる塩の量もこだわっています。麺自体にもしっかりと味が入るようにしてますよ。	＜大根ごはん＞ 大根は水分をたくさん含んでいるので、大根の中の水分を少なくしてから調味料を吸わせることで味がよくしみ込んでいます。	＜チリコンカン＞ 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食感を残しています。	＜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。
23（月）	**24（火）**	**25（水）**	**26（木）**	**27（金）**
勤労感謝の日 勤労感謝の日	こくとうパン じゃがいものピザソースやき たまごスープ	キムチチャーハン やきギョーザ ちゅうかスープ	パン ツナサンド はくさいのスープ てづくりスイートポテト	むぎごはん エテガレイのからあげ こうやどうふのみそしる あじつけのり
	＜黒糖パン＞ 黒糖は白い上白糖などとは違い、サトウキビのしぼり汁を煮詰めてそのまま固めて作ります。そのため少しクセのある味になります。	＜キムチチャーハン＞ キムチチャーハンにはキムチだけではなく、少し砂糖を入れることで１年生でも食べやすくしています。	＜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てきます。寒い時期に必要な栄養が多く含まれています。	＜エテガレイのから揚げ＞ 舞鶴の海で獲れたエテガレイを使っています。エテガレイは左右の両側から食べると身だけきれいに食べることができます。
30（月）				
ごはん キャベツとあつあげ のホイコーロー きりぼしだいこんのナムル				
＜キャベツと厚揚げの回鍋肉＞ 厚揚げは豆腐を揚げて作りますが、豆腐を１丁作るのに大豆が約500粒程度いるそうです。				

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。



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」の学習をしました。大豆から作られる食品を探してみましょう！

※ 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。