



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、体によく働きます。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 頭がよく働く 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。大豆からつく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

6日 さつまいも
25日 サゴジ

米、かまぼこなどは、京都府・舞鶴産のものを使っています

1 (金)

むぎごはん

にくみそひじきどん

けんちんじる

くけんちん汁

けんちん汁は食材を油でいためたものをしょうゆで味を調えたすまし汁のことです。

4 (月)

文化の日
の振替休日



5 (火)

あじつけパン

カレーピーズ

だいこんサラダ

＜大根サラダ＞

大根は1年中スーパーなどで見かけますが、春、夏、秋冬で産地の特徴が変わります。詳しくは当日の動画で見てください。

6 (水)

さつまいもごはん

こうやとうふのやさしいため

あぶらあげのみそしる



＜さつまいもごはん＞

今月のさつまいもごはんには2年生が育てたさつまいもが使われます。他の白にも登場するかもしれないので楽しみにしてください。

7 (木)

きなこあげパン

ごまあえ

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、さとうのほかに、塩を少しだけ混ぜているのがおいしさのヒミツです。

8 (金)

むぎごはん

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

＜いい歯の日＞

11月8日が「いい歯の日」ということで、11月の献立にはよく噛む献立「カミカミこんだて」やカルシウムの多い献立が出ています。

11 (月)

ごはん

マーボー豆腐

はるさめサラダ

＜マーボー豆腐＞

給食では200人以上の給食をた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。

12 (火)

ぜんりゅうふんパン

ビーフシチュー

ブロッコリーサラダ

＜全粒粉パン＞

小麦の殻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。

13 (水)

ぶたにくとごぼうのまぜごはん

だいずとにぼしとかぼちゃ

のあげに

だいこんのみそしる

＜大豆と煮干とかぼちゃの揚げ煮＞

いつも人気の大豆と煮干の揚げ煮に、かぼちゃを加えた献立です。かぼちゃが崩れないように工夫をしています。

14 (木)

こがたパン

あんかけうどん

こまつなとじゃこのいために

いちごジャム

＜あんかけうどん＞

あんかけはかたくり粉でとろみがついているので冷めにくく、今回のあんかけにはしょうがが入っているので、より体が温まります。

15 (金)

むぎごはん

このはどん

あますあえ

＜木の葉丼＞

かまぼこやねぎなどを卵でとじたどんぶりです。近畿地方ではうどん屋さんなどでよく食べられているどんぶりです。

18 (月)

ごはん

てづくりとうふハンバーグ

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。

19 (火)

ミルクパン

しろみざかなのこうそうパンこやき

やさいスープ

＜白身魚の香草パン粉焼き＞

今年度は白身魚に「タラ」を使用しています。淡白な味のタラは、バターやパジルなどの香りのよいものとよく合います。

20 (水)

キムチチャーハン

じゃがいものチーズに

はるさめスープ

＜キムチチャーハン＞

出汁で炊くことのおいしさ野菜豆腐ですが、野菜炒めに入れると食感の違いが出たり、栄養価も高くなります。

21 (木)

パン

ツナサンド

ミネストローネ

＜ツナサンド＞

中舞鶴小学校ではツナサンドなどのマヨネーズを使用する献立には卵不使用のマヨネーズで味付けをしています。

22 (金)

むぎごはん

スイートカレーライス

フレンチサラダ



＜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をの甘みが十分に楽しめるカレーライスです。

25 (月)

ごはん

サゴジのさいきょうやき

かんぴょうのきんぴら

すましじる

＜和食の日献立＞

京都の海でとれたサゴジやかんぴょうのきんぴら、すまし汁など24日の「和食の日」にちなんで献立です。

26 (火)

こくとうパン

クリームスパゲティ

ココロサラダ

＜ココロサラダ＞

よく噛む献立「カミカミこんだて」としてさつまいもと水で戻した大豆やえだまめをサラダにしました。

27 (水)

だいこんごはん

ちくわのもみじあげ

とうふのみそしる

＜ちくわの紅葉揚げ＞

秋の紅葉を表現するために、ちくわの衣にすりおろしたにんじんを加えました。秋らしい色味も楽しみながら食べましょう。

28 (木)

パン

セルフドック

コーンスープ

スイートポテト

＜セルフドック＞

キャベツや玉ねぎ、ウィ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、よく噛んで食べましょう。

29 (金)

むぎごはん

はくさいとにくだんごのスープ

ごもくおから

＜ごもくおから＞

豆腐を作るときに大豆を絞ると豆乳ができます。豆乳を絞った大豆のことをおからと言います。栄養価がたっぷりなのでしっかりと食べましょう。