



11月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和6年10月31日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
<p>こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物</p>  <p>サゴシ</p>			<p>すがたをかえる大豆 大豆は豆として食べるだけでなく、いろいろな食品にすがたをかえて食卓に登場しています。うらのページから、大豆に関係のある食品をさがしてみよう！</p> 	
<p>いい にほんしょく 11月24日  「和食の日」</p> <p>2013年に、ユネスコ無形文化財に登録され、和食のよさが世界からも見直されています。和食の魅力を食べて感じてみよう。</p>				
4日(月)	5日(火) ＜音楽集会＞	6日(水)	7日(木) ＜市音楽集会＞	8日(金)
 <p>文化の日</p>	<p>さつまいもごはん 里芋のカレー揚げ 大根のみそ汁 ヨーグルト</p> <p>＜里芋のカレー揚げ＞ さともにも、にんにく、しょうゆ、さけて下味を付け、でんぷん、カレー粉を絡めて油で揚げたものです。</p>	<p>あじつ 味付けパン サワラの香草パン粉焼き ウインナーのスープ</p> <p>＜サワラの香草パン粉焼き＞ パジルソースとパン粉の香ばしさが食欲をそそり、とても人気です。</p>	<p>むぎい 麦入りごはん 手作り豆腐ハンバーグ 添えキャベツ じゃがいものみそ汁</p> <p>＜手作り豆腐ハンバーグ＞ 豆腐が入ったヘルシーハンバーグです。豆腐は、高たんぱく質、低脂質で健康食材の一つです。</p>	<p>パン カレービーンズ パインサラダ</p> <p>＜カレービーンズ＞ ポークビーンズのカレー味パーションです。カレーなどの香辛料は食欲を促す効果があります。</p>
	11日(月)	12日(火) ＜マラソン大会＞	13日(水)	14日(木)
<p>ごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル</p> <p>＜キャベツと厚揚げのキャベツの回鍋肉＞ 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴の回鍋肉は、50年以上前からある給食メニューです。</p>	<p>牛肉とごぼうの混ぜごはん 焼き栗コロッケ 玉ねぎのみそ汁 ミルク（ココア）</p> <p>＜ミルクココア＞ いつもの牛乳が、ココア牛乳に変身します。ストロー口から注ぎ入れ、混ぜながら飲みましょう。</p>	<p>全粒粉パンのツナサンド もち入り白菜スープ 手作りスイートポテト</p> <p>＜もち入り白菜スープ＞ かみごたえをアップするために、ポテトもちが入っています。体が温まるスープです。</p>	<p>(麦入りごはん) 木の葉丼 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>＜木の葉丼＞ 大阪生まれの丼ぶり、黄色の油揚げやオレンジ色の人参が、木の葉のように見えたことから名づけられたそうです。</p>	<p>小型パン 和風カレーうどん 小松菜のごま和え</p> <p>＜和風カレーうどん＞ 煮干しで取った出汁が、ほのかにだし香るカレーうどんに仕上がります。</p>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木) ＜和食の日の献立＞ ＜地場産物の日＞	22日(金) ＜5年社会見学＞
<p>ごはん 肉みそひじき丼 けんちん煮</p> <p>＜肉みそひじき丼＞ ひじきには、食物繊維やミネラル、カルシウム、鉄などが多く含まれた健康食品です。</p>	<p>キムチごはん 鶏コロ唐揚げ 小松菜のみそ汁</p> <p>＜鶏コロ唐揚げ＞ 鶏肉と高野豆腐を小さく唐揚げにしたものです。鶏肉と高野豆腐の触感の違いも食べ比べてみよう。</p>	<p>ミルクパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ</p> <p>＜ビーフシチュー＞ 寒くなるにつれ、体の中から温まるシチューが嬉しいものですね。</p>	<p>麦入りごはん まいづる産サゴシの西京焼き かんぴょうのきんぴら すまし汁</p> <p>～いい にほんしょく～  11月24日「和食の日」 ユネスコ無形文化遺産</p> <p>＜セルフドッグ＞ いつものパンに、自分で切り目を入れてソーセージ、カレーソースをはさんで、ケチャップをかけます。</p>	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
<p>ごはん 白菜と肉団子のスープ おからの炒り煮 味付け海苔</p> <p>＜おからの炒り煮＞ おからは、豆腐を作る時に出来るしぼりカスですが、大豆と同じほどの栄養が含まれています。</p>	<p>大根ごはん トビウオの唐揚げ 豆腐のみそ汁</p> <p>＜大根ごはん＞ 旬の大根と大根の葉を使います。大根は、寒くなるにつれ糖度が高くなり甘みを感じるようになります。</p>	<p>黒糖パン クリームスパゲティ レモンサラダ</p> <p>＜クリームスパゲティ＞ バター、小麦粉、牛乳で、本格的にホワイトソースを作っています。クリーミーな仕上がりが人気です。</p>	<p>麦入りごはん スイートカレー コロコロサラダ 福神漬</p> <p>＜スイートカレー＞ さつま芋が入ったカレーです。さつま芋の甘さが、カレーと合わさってまろやかなカレーになります。</p>	<p>パン 鶏肉のもみじ焼き ミネストローネ</p> <p>＜鶏肉のもみじ焼き＞ もみじに見立て、すりおろしたにんじんでソースを作り、鶏肉に絡めてオープンで焼いたものです。</p>