



11月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和5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>カマス</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>1日(水) 黒糖パン タラの香草パン粉焼き ウイナーのスープ</p>	<p>2日(木) <5年社会見学> (麦入りごはん) 肉みそひじき丼 かきたま汁</p>	<p>3日(金) 文化の日</p> 
6日(月)	7日(火) <音楽集会>	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p>ごはん 手作り豆腐ハンバーグ ゆかり和え じゃが芋のみそ汁</p>	<p>さつま芋ごはん 里芋のカレー揚げ 大根のみそ汁 スイートポテト</p>	<p>味付けパン 鶏肉のもみじ焼き ミネストローネ</p>	<p>麦入りごはん 冬野菜のマーボー 小松菜とじゃこの炒め煮</p>	<p>きな粉揚げパン ポテトサラダ 野菜スープ</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><スイートポテト> たんぼほ学級が、育てたさつま芋でスイートポテトを作ります。春に植え、ようやく収穫を迎えた実りの恵みに感謝しながら食べましょう。</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>	<p><冬野菜のマーボー> 旬の白菜を使って、マーボー風にアレンジしたものです。冬野菜は、寒くなればなるほど甘味が増します。</p>	<p><ポテトサラダ> じゃが芋、にんじん、きゅうりが入ったポテトサラダです。じゃが芋の素朴な味を感じるサラダです。</p>
13日(月)	14日(火) <マラソン大会>	15日(水)	16日(木)	17日(金)
<p>ごはん スイートカレー フルーツヨーグルト 福神漬け</p>	<p>牛肉と牛蒡のまぜごはん 焼き栗コロッケ 玉葱のみそ汁 ミルメーク(ココア)</p>	<p>(全粒粉パン) ツナサンド もち入り白菜スープ</p>	<p>(麦入りごはん) 木の葉丼 大豆と煮干しの揚げ煮</p>	<p>小型パン 和風カレーうどん 切干大根のごま和え</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><ミルメークココア> いつもの牛乳が、ココア牛乳に変身します。ストローロから注ぎ入れ、溶かします。</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><木の葉丼> 大阪生まれの丼ぶり、黄色い油揚げやオレンジの人参が、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><和風カレーうどん> 煮干して取った出汁が、ほのかに出汁香るカレーうどんに仕上がります。</p>
20日(月) <地場産物の日>	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<p>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>キムチごはん 揚げ高野豆腐の おろしソースかけ 小松菜のみそ汁</p>	<p>ミルクパン カレービーンズ パインサラダ</p>	<p>勤労感謝の日</p> 	<p>セルフドッグ コーン卵スープ</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><揚げ高野豆腐のおろしソースかけ> 高野豆腐に下味を付けて、揚げた物に、甘酢ソースをからめた物です。</p>	<p><カレービーンズ> ボークビーンズのカレーパウダーです。カレーなどの香辛料は、食欲を促す効果があります。</p>	<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、カレーソーテを入れて、ケチャップをかけます。</p>	
27日(月)	28日(火) <地場産物の日>	29日(水)	30日(木)	<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。</p>
<p>ごはん 厚揚げとキャベツの ホイコウロウ 切干大根のナムル</p>	<p>大根ごはん まいづる産カマスの香味揚げ 豆腐のみそ汁</p>	<p>黒糖パン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ</p>	<p>麦入りごはん 白菜と肉団子のスープ おからの炒り煮 味付け海苔</p>	
<p><厚揚げとキャベツのホイコウロウ> 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴のホイコウロウは、50年以上</p>	<p><大根ごはん> 旬の大根と大根の葉を使います。大根は、葉がなるにつれて糖度が蓄</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。</p>	<p><おからの炒り煮> おからは、豆腐を作る時に出来る副産物ですが、大豆と同じほど</p>	

付属のホームページは、01年以前
まえ きゅうしよく
前ある給食メニューです。

八咫は、冬になると少し糖度が低く
あま かん
なり甘みを感じるようになります。

もつろもつろが嬉しいのもです。

ひばりなべでも、八咫と同じひばり
えいよう ぶんく
の栄養が含まれています。

