



# 献立カレンダー

舞鶴市立吉原小学校

(めあて)

食べ物の旬と栄養について知ろう。

- 旬の食べ物には、栄養がたくさん含まれています。
- 京都府産の食材を調べてみよう。

今月の舞鶴産の魚・京都府産黒毛和牛  
 6日(金) ニギス 9日(月) 和牛  
 16日(月) アジ  
 26日(木) エテカレイ



牛乳は毎日付きます。

【米飯】	【加工飯】	【加工パン】	【麦ご飯】	【規格パン】
2日(月) ・白菜と肉団子のスープ ・おから ・みかん	3日(火)  文化の日	4日(水) ・ポトフ ・スコップコロケ	5(木) ・おでん ・甘酢和え	6日(金) ・ニギスの磯辺フライ ・添え野菜 ・冬野菜のスープ
9日(月) 黒毛和牛 ・牛丼 ・じゃが芋のみそ汁	10日(火) ・五目ご飯 ・大根のきんぴら ・豆腐のみそ汁	11日(水) ・鮭のブロッコリーのグラタン ・白菜のスープ	12日(木) ・スイートカレー ・春雨サラダ ・福神漬	13日(金) ・シュガー揚げパン ・切り干し大根のナムル ・かきたま汁
16日(月) ・ゆかりご飯 ・アジの甘酢ソースかけ ・里芋のみそ汁	17日(火) ・里芋のご飯 ・高野豆腐の卵とじ ・豚汁	18日(水) ・ビーフシチュー ・フレンチサラダ	19日(木) 和食の日 ・サバの塩焼き ・かんぴょうのきんぴら ・すまし汁	20日(金) ・あんかけうどん ・ごま和え ・ピーナッツクリーム
23日(月)  勤労感謝の日	24日(火) ・キムチチャーハン ・じゃが芋のチーズ煮 ・スーミータン	25日(水) ・きのこクリームスパゲティ ・ちくわのサラダ	26日(木) ・エテカレイのから揚げ ・けんちん汁 ・のりの佃煮	27日(金) ・ツナサンド ・キャベツのカレースープ ・スイートポテト
30日(月) ・中華丼 ・大豆と煮干しの揚げ煮	【加工飯】	【加工パン】	【麦ご飯】	【規格パン】

## 11月24日は「和食の日」です。



吉原小学校は「11月19日」和食の日の献立をします。

和食の基本となるのが、だしです。学校では、子どもたちに「だし」を意識させ味わって食べる取り組みをします。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」のすばらしさを味わいましょう。

【米飯】