



平成29年度 11がつきゅうしよくこんだて

今月は全粒粉パンが登場します。

舞鶴市立吉原小学校

〈めあて〉 食べものについて調べよう。全粒粉とは…小麦の表皮がついたまま粉にしたもので、食物繊維や鉄分、ビタミンB1などが多く含まれています。

↓食品の頭文字をとった『まごわやさしい』の食べもの。御家庭でもとるように心がけましょう。

・牛乳は毎日つきます。



1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)		
ミルクパン チリコンカン キャベツのスープ (633kcal)	スイート カレーライス ナタデココ入り ヨーグルト (753kcal)	文化の日		
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ご飯 高野豆腐の卵とじ 白菜と肉団子の みそ汁 (644kcal)	ドライカレー じゃが芋のチーズ煮 玉子スープ	黒糖パン 鶏肉のクリームソース トマトスープ	麦ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のサラダ	きなごま揚げパン ゆかりサラダ かぼちゃスープ きな粉とすりごまを合わせた香ばしい味の揚げパンです。 (664kcal)
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ご飯 柿なます れんこん入りつくね 油揚げとキャベツの みそ汁 (654kcal)	五目チャーハン エテカレイの から揚げ もずくスープ	全粒粉パン フレンチサラダ ビーフシチュー	麦ご飯 『まごわやさしい』 みそ煮こみ 吉野汁 食事に取り入れたい食品をふんだんに使った献立です。 (553kcal)	小型パン ブドウゼリー わかめうどん かんぴょうサラダ チョコマーガリン (689kcal)
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
ご飯 サバのみそ煮 ごま和え すまし汁 和食の日 (推奨献立) (629kcal)	鶏飯 ハタハタのから揚げ さつま汁	味付パン ブロッコリーの 豆乳グラタン ミネストローネ (689kcal)	勤労感謝の日	ツナサンド 白菜スープ きんとん さつま芋に砂糖を加え、甘く練りあげます。 (660kcal)
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	今月の舞鶴のお魚 14(火) エテカレイ 21(火) ハタハタ 30(木) ニギスです。 ※小骨の多い魚なので、しっかりかんで食べましょう！
ご飯 ビビンバ 春雨スープ みかん (697kcal)	芋ご飯 ちくわのもみじ揚げ ぶた汁 にんじんをすりおろしてもみじ色に仕上げます。 (601kcal)	ミルクパン ポパイサラダ クリームシチュー (675kcal)	麦ご飯 ニギスの磯辺揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁 (638kcal)	





きゅうしよくしよくざ いりょうひょう
11月の給食食材料表



日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
1	水	ミルクパン	チリコンカン キャベツのスープ	○	牛乳 合いびき肉 ウィンナー 大豆	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ	ミルクパン 油 砂糖 ジャガイモ	633	323
2	木	スイート カレーライス	ナタデココ入りヨーグルト	○	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	グリーンピース 玉ねぎ にんじん パイン ヨーグルト	米 麦 ジャガイモ さつまいも 砂糖	753	373
6	月	ご飯	高野豆腐の卵とし 白菜と肉団子のみそ汁	○	牛乳 高野豆腐 卵 豆腐 みそ	土しょうが 白菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ グリンピース	米 片栗粉 ごま油 砂糖	644	374
7	火	ドライ カレー	じゃが芋のチーズ煮 玉子スープ	○	牛乳 合いびき肉 卵 チーズ ベーコン	玉ねぎ パセリ しめじ ほうれん草 にんじん	米 ジャガイモ バター 砂糖	652	356
8	水	黒糖パン	鶏肉のクリームソース トマトスープ	○	牛乳 とり肉 ベーコン	いんげん豆 玉ねぎ コーン しめじ トマト にんじん	黒糖パン バター ジャガイモ 小麦粉	674	323
9	木	麦ご飯	マーボー豆腐 切り干し大根のサラダ	○	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ ちりめんじゃこ	にんじん 土しょうが 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 きゅうり	米 麦 ごま マヨネーズ 砂糖	702	443
10	金	きなごま 揚げパン	ゆかりサラダ かぼちゃスープ	○	牛乳 きな粉 とり肉 豆腐	きゅうり キャベツ ゆかり コーン かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	コッペパン 油 ごま 砂糖	664	399
13	月	ご飯	れんこん入りつくね 柿なます 油揚げとキャベツのみそ汁	○	牛乳 豆腐 とりひき肉 油揚げ みそ	玉ねぎ れんこん 大根 土しょうが きゅうり かき えのき キャベツ ねぎ	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖	654	329
14	火	五目 チャーハン	エテカレイのから揚げ もずくスープ	○	牛乳 ちりめんじゃこ ウィンナー エテカレイ もずく 豆腐	ピーマン 玉ねぎ にんじん 白菜 コーン	米 ごま油 片栗粉 油	607	344
15	水	全粒粉パン	フレンチサラダ ビーフシチュー	○	牛乳 牛肉 チーズ	トマト 玉ねぎ グリンピース にんじん 枝豆 キャベツ	全粒粉パン 油 ジャガイモ 砂糖	651	311
16	木	麦ご飯	『まごわやさしい』みそ 煮こみ 吉野汁	○	牛乳 こんぶ 大豆 ちくわ とり肉 豆腐	干しいたけ ごぼう 大根 にんじん 小松菜	米 麦 里芋 砂糖 片栗粉	553	345
17	金	小型パン	わかめうどん かんぴょうサラダ チョコガリン アドゥレリ	○	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ わかめ	にんじん ねぎ かんぴょう キャベツ きゅうり	小型パン うどん チョコマーガリン ブドウゼリー	689	359
20	月	ご飯	サバのみそ煮 ごま和え すまし汁	○	牛乳 サバ みそ 豆腐 ちくわ	土しょうが ほうれん草 にんじん しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 ごま	629	320
21	火	鶏飯	ハタハタのから揚げ さつまいも汁	○	牛乳 とり肉 油あげ ハタハタ 豆腐 みそ	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう グリンピース ねぎ	米 砂糖 油 さつまいも	654	356
22	水	味付パン	ブロッコリーの豆乳グラ タン ミネストローネ	○	牛乳 さけ 豆乳 ベーコン チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん	味付パン 小麦粉 ジャガイモ マカロ ニ オリーブ油	689	307
24	金	ツナサンド	白菜スープ きんとん	○	牛乳 ツナ ベーコン	玉ねぎ きゅうり 白菜 にんじん えのき	コッペパン 砂糖 さつまいも マヨネーズ	660	315
27	月	ご飯	ピピンバ 春雨スープ みかん	○	牛乳 牛肉 ぶた肉 みそ 豆腐	大豆もやし ごぼう 白菜 れんこん にんじん いら いんげん豆 みかん	米 アーモンド ごま 砂糖 春雨	697	337
28	火	芋ご飯	ちくわのみみじ揚げ ぶた汁	○	牛乳 ちくわ ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 さつまいも 黒ごま 小麦粉	601	321
29	水	ミルクパン	ポパイサラダ クリームシチュー	○	牛乳 とり肉 ハム	グリーンピース にんじん 玉 ねぎ ほうれん草 キャベツ	ミルクパン 砂糖 小麦粉 揚げ油	675	356
30	木	麦ご飯	ニギスの磯辺揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	○	牛乳 ニギス 青のり ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	638	383



いいにほんしよく
11月24日は
「和食」の日

「和食」は日本人の伝統的な食文化です。この和食の基本となるのが「だし」です。給食では、11月20日(月)を和食推奨献立とし、子どもたちにだしを意識させ味わって食べる取組をします。我が国独自の食文化を次世代へと守り引き継いでいきましょう。