



平成30年度 11がつきゅうしよくこんだて

秋が深まってきました。温かい食べ物が恋しくなる季節です。

舞鶴市立吉原小学校

今月は11月24日：語呂合わせでいい日本食＝「和食の日」にちなみ、「だし」を重視した献立を多く取り入れております。給食では、地場産物の煮干しだしを中心に、昆布や干し椎茸、カツオ節などと組み合わせ、だしのうま味や素材のおいしさを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

牛乳は毎日つきます。

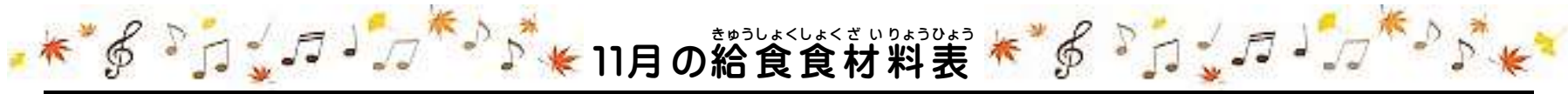
ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」のすばらしさを味わいながら、みんなで考えてみましょう。

- 13日(火) エテカレイ
- 27日(火) シイラ
- 29日(木) ニギス

小骨の多い魚は高温の油でカリカリに揚げるため、骨ごと食べられます。



5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
ごはん おから 白菜と肉団子のスープ (625kcal)		大豆入りドライカレー じゃが芋のチーズ煮 キャベツスープ プリン (713kcal)		黒糖パン ハニーチキン カボチャのシチュー (鶏肉をはちみつ+オイスターソースで下味つけて焼きます。) (713kcal)		麦ごはん キャベツと厚揚げ のほいこウロウ 中華スープ (652kcal)		ココア揚げパン みかん入りサラダ かきたま汁 (649kcal)	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
ゆかりごはん コロッケ そえ野菜 厚揚げのみそ汁 (601kcal)		大豆とひじきのご飯 エテカレイのから揚げ さつま汁 (615kcal)		全粒粉パン ポパイサラダ サーモンチャウダー 手作りチョコクリーム (643kcal)		スイートカレーライス ぱりぱりサラダ たくわんがサラダに入っ て、食感とかみごたえを楽 しめます。 (708kcal)		小型パン きつねうどん しそひじき和え イチゴジャム (621kcal)	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		(ま)め・大豆製品 (こ)ま (わ)かめなどの海そう (や)さい (さ)かな (い)たけなどのきのこ (い)も	
木の葉丼 ちりめん和え みかん (686kcal)		五目チャーハン ちくわのもみじ揚げ わかめスープ (606kcal)		味付パン きのこのクリーム スパゲティ コーンサラダ (718kcal)		和食の日 麦ごはん まごわやさしい みそ煮こみ ふのおつゆ (553kcal)			
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
ごはん サバのみそ煮 けんちん汁 (663kcal)		芋ごはん シイラの甘酢ソースがけ 白菜のみそ汁 (656kcal)		ミルクパン ブロッコリーの 豆乳グラタン コンソメスープ (693kcal)		麦ごはん ニギスの磯辺ごま揚げ 即席漬け 大根のみそ汁 (572kcal)		コッパン カレーミートサンド キャベツとウィンナー のスープ (630kcal)	



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	木	とりすき丼	ぼかぼか汁	○	牛乳 とり肉 厚揚げ ぶた肉 わかめ	玉ねぎ ねぎ 大根 しめじ にんじん 土しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉 油	575	297
2	金	ココア 揚げパン	みかん入りサラダ かきたま汁	○	牛乳 とり肉 卵 豆腐	きゅうり みかん キャベツ にんじん ほうれん草	コッペパン 油 片栗粉	649	350
5	月	ご飯	おから 白菜と肉団子のスープ	○	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 おから とり肉 油揚げ	土しょうが にんじん ねぎ 白菜 ごぼう いんげん豆	米 片栗粉 油 砂糖	625	340
6	火	大豆入り ドライカレー	じゃが芋のチーズ煮 キャベツスープ プリン	○	牛乳 大豆 あいびき肉 ベーコン チーズ ウィンナー	玉ねぎ にんじん キャベツ グリルピーズ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 油 マーガリン	713	340
7	水	黒糖パン	ハニーチキン カボチャのシチュー	○	牛乳 とり肉 ベーコン	きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん豆	黒糖パン 油 はちみつ 小麦粉	713	335
8	木	麦ご飯	キャベツと厚揚げのホイ コウロウ 中華スープ	○	牛乳 厚揚げ ぶた肉 卵 ベーコン 豆腐	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく 白菜 たら	米 麦 片栗粉 ごま油	652	358
9	金	ツナサンド	ポトフ	○	牛乳 ツナ ウィンナー	コーン キャベツ 玉ねぎ にんじん いんげん豆	コッペパン じゃ が芋 マヨネーズ	679	306
12	月	ゆかりご飯	コロッケ そえ野菜 厚揚げのみそ汁	○	牛乳 厚揚げ みそ	キャベツ コーン えのき 小松菜 玉ねぎ ゆかり	米 コロッケ 油	601	341
13	火	大豆とひじ きのご飯	エテカレイのから揚げ さつま汁	○	牛乳 大豆 ひじき 豆腐 油揚げ エテカレイ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 油 さつま芋	615	380
14	水	全粒粉パン	ポパイサラダ サーモンチャウダー 手作りチョコクリーム	○	牛乳 ハム サケ	ほうれん草 キャベツ えだ豆 にんじん 玉ねぎ	全粒粉パン 砂糖 こめ粉 小麦粉 小麦粉 揚げ油	643	339
15	木	スイート カレーライス	ぱりぱりサラダ	○	牛乳 とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベ ツ きゅうり コーン 大根	米 麦 さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ	708	307
16	金	小型パン	きつねうどん しそひじき和え イチゴジャム	○	牛乳 とり肉 ちくわ 油揚げ ひじき	ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	小型パン うどん 砂糖 イチゴジャム	621	354
19	月	木の葉丼	ちりめん和え みかん	○	牛乳 油揚げ ちくわ 卵 ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	686	446
20	火	五目 チャーハン	ちくわのもみじ揚げ わかめスープ	○	牛乳 ウィンナー ちくわ ちりめんじゃこ わかめ	玉ねぎ ピーマン コーン にんじん えのき 白菜	米 小麦粉 ごま油	606	332
21	水	味付パン	きのこのクリーム スパゲティ コーンサラダ	○	牛乳 ベーコン 生クリーム	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん えのき しめじ エリンギ パセリ	味付パン 小麦粉 スパゲティ	718	310
22	木	麦ご飯	まごわやさしいみそ煮 こみ ぶのおつゆ	○	牛乳 こんぶ 大豆 みそ ちくわ とり肉 豆腐	干しいたけ ごぼう 大根 にんじん ほうれん草	米 麦 里芋 ぶ 片栗粉	553	325
26	月	ご飯	サバのみそ煮 けんちん汁	○	牛乳 サバ みそ 豆腐 とり肉	土しょうが ごぼう ねぎ にんじん 大根	米 砂糖 油 里芋	663	289
27	火	芋ご飯	シイラの甘酢ソースがけ 白菜のみそ汁	○	牛乳 シイラ 卵 豆腐 みそ	土しょうが ねぎ 白菜 にんじん	米 さつま芋 ごま 小麦粉	656	336
28	水	ミルクパン	ブロッコリーの豆乳グラ タン コンソメスープ	○	牛乳 とり肉 豆乳 ベーコン チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ コーン ほうれん草 にんじん	ミルクパン 油 じゃが芋 小麦粉	693	361
29	木	麦ご飯	ニギスの磯辺ごま揚げ 即席漬け 大根のみそ汁	○	牛乳 ニギス 青のり 豆腐 油揚げ こんぶ みそ	にんじん 大根 ねぎ 白菜	米 麦 ごま 砂糖	572	375
30	金	コッペパン	カレーミートサンド キャベツとウィンナーの スープ	○	牛乳 合いびき肉 チーズ ウィンナー スキムミルク	かぼちゃ 玉ねぎ コーン にんじん キャベツ	コッペパン 小麦粉 油	630	353

〈めあて〉 食べものについて調べよう。



いいにほんしよ
11月24日は
「和食」の日

和食ってよばれる料理に
は何があるのかにゃー？

