

# 11がっこんだてひょう

11月のもくひょう よくかんで食べよう

R3 舞鶴市立新舞鶴小学校

 かみかみ <sup>こんだて</sup> 献立

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
<p>ごはん</p> <p>にく みそ ひじき 丼</p> <p>肉みそひじき丼</p> <p>あつあ 厚揚げのみそ汁</p> <p>＜肉みそひじき丼＞</p> <p>鶏ひき肉、ひじき、たまねぎ、にんじん、三度豆を砂糖、しょう油、みりん、みそで味付けます。</p>	<p>まぜごはん</p> <p>とりにく て や</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>けんちん汁 </p> <p>マラソン大会</p> <p></p>	<p>ぶんか ひ</p> <p>文化の日</p> <p></p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>ビビンバ </p> <p>トックスープ</p> <p>＜ビビンバ＞</p> <p>大豆もやし、ごぼう、にんじん、れんこん、三度豆。野菜たっぷりのおかずです。</p>	<p>きな粉揚げパン</p> <p>きりぼしだいこんのナムル </p> <p>かきたま汁 </p> <p>ナムルは、生もしくは茹でた野菜や山菜をごま油や調味料で和えたものです。今日のナムルは、切り干し大根、にんじん、きゅうり、もやしを和えます。</p>
<p>8(月)</p> <p>ごはん </p> <p>木の葉丼</p> <p>まごはやさしいみそにこみ</p> <p>「まごはやさしい」献立</p> <p>和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせしたものです。</p>	<p>わかめごはん</p> <p>エテカレイのから揚げ </p> <p>ぶたじる 豚汁・みかん </p> <p>＜エテカレイのから揚げ＞</p> <p>舞鶴で水揚げされたエテカレイです。骨があります。</p> <p></p>	<p>ことう 黒糖パン</p> <p>さけとブロッコリーのとうにゅうグラタン</p> <p>はくさい 白菜のスープ </p> <p></p>	<p>スイーツカレーライス</p> <p>パインサラダ </p> <p>ふくじんづけ 福神漬 </p> <p>＜スイーツカレーライス＞</p> <p>さつまいもが入ったカレーです。いつものカレーよりあまいかな？</p>	<p>パン </p> <p>ニギスのごまフライ</p> <p>そえキャベツ </p> <p>ふゆやさい 冬野菜のスープ </p> <p>＜ニギスのごまフライ＞</p> <p>ニギスはキスに姿が似ていることからこう呼ばれています。キスとは違う種類の魚です。沖ギスとも言います。</p>
<p>14(日)</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげとキャベツのほいこうろう</p> <p>だいこん 大根サラダ </p> <p>校内笑顔音楽会</p> <p></p>	<p>いも 芋ごはん </p> <p>ちくわ 竹輪のもみじ揚げ </p> <p>だいこん 大根のみそ汁 </p> <p>＜竹輪のもみじ揚げ＞</p> <p>すりおろしたにんじんと小麦粉で衣をつくり、秋の紅葉をイメージした献立です。</p>	<p>ぜんりゅうふん 全粒粉パン・ツナサンド</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>てづく 手作りスイーツポテト</p> <p>＜全粒粉パン＞</p> <p>小麦の全粒を粉にして使っているパンです。黒いつぶがあります。かみしめると小麦の香りがしてくるようです。</p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>にく 肉じゃが </p> <p>こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>6年生 修学旅行 </p> <p></p>	<p>こがた 小型パン・イチゴジャム</p> <p>ほうとう風うどん </p> <p>ごま和え </p> <p>＜ほうとう風うどん＞</p> <p>ほうとうは、山梨県の郷土料理です。小麦粉を練った平打ち麺に、かぼちゃや芋類、きのこ、季節の野菜が入っています。</p>
<p>22(月)</p> <p>ごはん</p> <p>サバのしおやき</p> <p>かんぴょうのきんぴら</p> <p>すまし汁 </p> <p>「だしで味わう和食の日」</p> <p>昆布と鰹節でだしを取り、すまし汁にしました。11月24日が「和食の日」です。</p>	<p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> <p></p>	<p>あじつ 味付けパン</p> <p>スコップコロケ</p> <p>ウインナーとやさいのスープ</p> <p>＜スコップコロケ＞</p> <p>揚げない丸めないコロケです。カップに材料を入れてオーブンで焼いてつくります。</p>	<p>むぎ 麦ごはん </p> <p>ふゆやさい 冬野菜マーボー</p> <p>だいずとにぼしと さつまいものあげに </p> <p></p>	<p>パン </p> <p>ポークビーンズ </p> <p>ポパイサラダ </p> <p></p>
<p>29(月)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ 餃子</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p></p> <p></p> <p></p>	<p>30(火)</p> <p>ごはん</p> <p>はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ</p> <p>おから </p> <p>＜白菜と肉団子のスープ＞</p> <p>とりひき肉で肉団子をつかって、スープにひとつひとつ落としていきます。</p>	<p>舞鶴の魚</p> <p>・エテカレイ </p> <p>・ニギス </p> <p>※「すがたをかえる大豆」を探してみましょう。</p> <p></p> <p></p>		





