



# 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 R2 舞鶴市立新舞鶴小学校

<b>2(月)</b>  <p>わかめごはん  アジの甘酢ソースかけ  里芋のみそ汁  「まごはやさしい」献立 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>	<b>3(火)</b> <p>文化の日 </p>	<b>4(水)</b>  <p>ミルクパン きのこのクリームスパゲティ ポパイサラダ  </p>	<b>5(木)</b>  <p>むぎ麦ごはん きょうとふ さんわぎゅう きゅうどん 京都府産和牛の牛丼 じゃがいものみそ汁  牛肉は京都府内のブランド和牛です。今回は牛丼にしてみました。残さず食べましょう。</p>	<b>6(金)</b>  <p>きな粉揚げパン きりばしだいこんのナムル  かきたま汁  ナムルは、生もじくは茹でた野菜や山菜をごま油や調味料であえたものです。切り干し大根、ちりめんじゃこ、きゅうり、もやしを和えます。</p>
<b>9(月)</b>  <p>スイートカレーライス フルーツサラダ ふくじんづけ 福神漬 〈スイートカレーライス〉 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>	<b>10(火)</b>  <p>ごもく五目ごはん エテカレイのから揚げ  あつあげのみそ汁  〈エテカレイのからあげ〉 舞鶴で水揚げされたエテカレイです。骨があります。</p>	<b>11(水)</b>  <p>こくとう黒糖パン  ブロッコリーのとうにゅうグラタン  はくさい白菜のスープ  〈親子丼〉 鳥肉、たまご、たまねぎ、にんじん、ねぎが入っています。なにとなにが親子かわかるかな？</p>	<b>12(木)</b>  <p>おやこどん むぎ親子丼(麦ごはん) こまつな小松菜とじゃこの炒め煮  〈親子丼〉 鳥肉、たまご、たまねぎ、にんじん、ねぎが入っています。なにとなにが親子かわかるかな？</p>	<b>13(金)</b>  <p>パン  ビーフシチュー フレンチサラダ  </p>
<b>16(月)</b>  <p>ごはん ふりかけ こうや どうふ ちゅうかに 高野豆腐の中華煮 はるさめ春雨スープ  高野豆腐は、豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品です。今日は、ごま油や中華スープ、豆板醤で味付けて中華風に煮ます。</p>	<b>17(火)</b>  <p>いも芋ごはん  ちくわ竹輪のもみじ揚げ  ぶたじる・みかん  〈ちくわのもみじあげ〉 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>	<b>18(水)</b>  <p>ぜんりゅうふん全粒粉パン ニギスの磯辺ごまフライ  ふゆやさい冬野菜のスープ  〈ニギスのいそべごま揚げ〉 ニギスにあおのりとごまを入れた衣を付けて揚げてあります。</p>	<b>19(木)</b>  <p>むぎ麦ごはん  あつあげとキャベツのほいこうろう みそワントンスープ  〈みそワントンスープ〉 ワントンは小麦粉でつくった薄い餃子の皮のような物です。ツルツとした食感です。</p>	<b>20(金)</b>  <p>こがた小型パン・イチゴジャム きざみきつねうどん  ごま和え  </p>
<b>23(月)</b> <p>勤労感謝の日 </p>	<b>24(火)</b>  <p>キムチチャーハン だいず大豆とかぼちゃの揚げ煮  わかめスープ  〈大豆とかぼちゃの揚げ煮〉 煮干しのかわりにかぼちゃを使用しました。かぼちゃはビタミン類を多く含んでいるので、風邪予防に効果があります。</p>	<b>25(水)</b>  <p>あじつ味付けパン ポトフ  やさい野菜チップス  〈ポトフ〉 ウインナーソーセージ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、じゃがいもが入ったスープです。体が温まります。</p>	<b>26(木)</b>  <p>むぎ麦ごはん サバのしおやき かんぴょうのきんぴら  すまし汁  「だして味わう和食の日」 昆布と鰹節で出しを取り、すまし汁にしました。11月24日が「和食の日」です。</p>	<b>27(金)</b>  <p>ツナサンド ジュリアンスープ スイートポテト 〈ジュリアンスープ〉 野菜を細く切ります。「ジュリアン」はフランス語で「女性の髪のように細い」という意味があるそうです。</p>

**30(月)** 

ごはん  
はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ  
おから   
〈白菜と肉団子のスープ〉  
豚ひき肉で肉団子をつくって、スープにひとつひとつ落としていきます。

まごはやさしい  
ま…豆 豆類  
ご…ごま  
は…わかめ 海藻  
や…やさい  
さ…さかな  
し…しいたけ きのこ  
い…いも類

 舞鶴の魚  
・アジ  
・エテカレイ  
・ニギス

※「すがたをかえる大豆」を探してみましょう。









