



11月こんだてひょう



舞鶴市立岡田小学校

こんげつ もくひょう ち い き た も の よ し
今月の目標 地域の食べ物の良さを知ろう！

11月8日は



「いい歯の日」

よく噛むことを意識して
食べましょう。

食後の歯みがきも



忘れずに!!

11月24日は

(いいにほんしょく)

「和食の日」

『和食』文化の保護、継承

の大切さを考える日として

11月24日が和食の日と制定されました。

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

《舞鶴の海から》

5日 エテカレイ

22日 ニギス

28日 アジ



《霜尾共造さんから》

1日 たまねぎ

7日 たまねぎ

14日 たまねぎ

28日 さといも



ぎゅうにゅう まいにち
※牛乳は毎日つきます

1 (金)

ツナサンド

キャベツのスープ



ツナサンドは、ツナサラダ(小さいおかず)をパンに挟んで食べましょう。

4 (月)

振りかえきゅうじつ
振替休日



5 (火)

ごもくチャーハン
エテカレイのからあげ
わかめスープ



舞鶴で水揚げされた新鮮なエテカレイを使用します。骨を上手にとって食べましょう。

6 (水)

こくとうパン
チリコンカン
やさいスープ
てづくりスイートポテト



スイートポテトは、1・2年生が収穫したさつまいもで作ります。

7 (木)

むぎごはん
マーボー豆腐
だいこんサラダ

大根サラダは、大根、きゅうり、ハムを手作りのドレッシングで和えて作ります。

8 (金)

きなこあげパン
ごまずあえ
かきたまじる

《いい歯の日》

みんなに大人気の揚げパンです。きなこ粉は、煎った大豆をすりつぶして作られます。

11 (月)

ごはん
はくさいとにくだんごのスープ
おから
あじつけのり

おからは、豆腐を作る過程でできるもので、大豆のたんぱく質や食物繊維が含まれています。

12 (火)

ビビンバ
トックスープ



トックスープは、お米でできたお餅です。日本のお餅より伸びませんが、歯ごたえがあるのが特徴です。

13 (水)

ぜんりゅうふんパン
とりにくのバジルやき
コーンポタージュスープ

11月から1月の期間、国産小麦パンに替わって栄養価の高い全粒粉パンになります。

14 (木)

スイートカレーライス
フルーツサラダ
ふくじんづけ



スイートカレーライスは、さつまいもが入ったカレーです。甘いさつまいもがカレーによく合います。

15 (金)

こがたパン
かやくうどん
ごまあえ

ごまあえに入っている小松菜は、ビタミンやカルシウムなど栄養たっぷりの緑黄色野菜です。

18 (月)

ごはん
てづくりとうふハンバーグ
そえやさい
きのこじる

《5年生社会見学》

豆腐やおからの入ったヘルシーなハンバーグです。給食室で一つ一つ手作ります。

19 (火)

さつまいもごはん
ちくわのもみじあげ
ぶたじる
みかん



竹輪の紅葉揚げは、すりおろした人参を混ぜた衣を付けて揚げます。紅葉のようなきれいな色に仕上げます。

20 (水)

あじつけパン
さけとブロックリーのとうにゅうグラタン
はくさいのスープ

鮭の旬は9月～11月です。さんまと並び秋の味覚を代表する魚です。

21 (木)

むぎごはん
にくじゃが
あまずあえ



給食室の大釜でコトコ煮込んだ肉じゃがは、味がしみてホクホクに仕上がります。

22 (金)

パン
ニギスのいそべごまフライ
そえやさい・ソース
ミネストローネ



舞鶴で水揚げされた新鮮なニギスを使用します。ごまはカルシウムや鉄分を含む、栄養満点の食材です。

25 (月)

ごはん
サバのしおやき
かんぴょうのきんぴら
すましじる

《和食の日献立》

かんぴょうは、ウリ科の一種である『夕顔』を切って天日干し、保存食にしたものです。

26 (火)

ドライカレー
じゃがいものチーズに
たまごスープ

《6年生ふるさと学習》

《新1年生交流給食》

来年度入学する園児10名が、5年生と一緒に給食を食べます。給食の中でも特に人気のある献立にしました。

27 (水)

ミルクパン
ビーフシチュー
フレンチサラダ

給食のビーフシチューは、ハヤシルウの他にケチャップやトマトピューレで味付けします。

28 (木)

わかめごはん
アジのあまずソースかけ
けんちんじる



舞鶴で水揚げされた新鮮なアジを油で揚げ、ねぎやごま油の入った甘酢ソースをかけます。

29 (金)

パン
ナポリタンスパゲティ
ポパイサラダ



ポパイサラダには、食感のよいアーモンが入っています。よくかんで食べましょう。