

11月 きゅうしょくこんだてひょう



舞鶴市立由良川小学校

がつ 11月 きゅうしょく もくひょう
よい姿勢で食べよう!



3年生は国語で「すがたをかえる大豆」の学習をしましたね。
給食に使われる大豆・大豆製品はどんなものがあるかな？
食べながらさがしてみましょう！



ぎゅうにゅうまいにち
※牛乳は毎日つきます。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>むぎはん 麦ご飯</p> <p>ビビンバ</p> <p>トックスープ</p> <p>ビビンは「ませる」バは「ご飯」という意味です。韓国ではスプーンでご飯と具をよくまぜて食べるのが、正式な食べ方だそうです。</p>	<p>いもごはん</p> <p>ちくわの紅葉揚げ</p> <p>ぶた汁</p> <p>みかん</p> <p>ちくわの紅葉揚げ</p> <p>天ぷらの衣ににんじんを入れます。秋に赤く色づくもみじをイメージしています。</p>	<p>ぶんかひ 文化の日</p>	<p>スイーツカレーライス (ご飯)</p> <p>パインサラダ 福神漬け</p> <p>食べ物味わい言葉『ほくほく』</p> <p>さつまいも、じゃがいも、くり、かぼちゃなどが、やわらかく崩れるときの口あたりを表しています。</p>	<p>きな粉揚げパン</p> <p>切り干し大根のナムル</p> <p>かきたま汁</p> <p>香ばしく炒った大豆をすりつぶして粉にしたものが『きな粉』です。豆そのものなので、栄養も大豆と同じで満点です。</p>
<p>8日(月)</p> <p>さけむぎはん 鮭わか麦ご飯</p> <p>とりの照り焼き</p> <p>けんちゃん</p> <p>11月6日は 歯の日</p>	<p>9日(火) 校内マラソン大会</p> <p>ぎゅうにく 牛肉とごぼうの混ぜご飯</p> <p>こまつないたに 小松菜の炒め煮</p> <p>みそ汁</p> <p>きな粉わらびもち</p> <p>初めての和風デザートです！</p>	<p>10日(水)</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ツナサラダ</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>スイーツポテトドーナツ</p> <p>スイーツポテトドーナツ</p> <p>旬のさつまいもを使って、初登場の秋の手作りスイーツです。</p>	<p>11日(木)</p> <p>ごはん あじつ ご飯 味付けのり</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>おからはとうふを作るときにでるしぼりかすです。ですが実は、たんぱく質、食物繊維などの栄養はたっぷり含まれています。</p>	<p>12日(金)</p> <p>パン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ブロッコリーはどの部分を食べているでしょうか？ 答えは花です。</p>
<p>15日(月)</p> <p>むぎはん 麦ご飯</p> <p>ふゆやさい 冬野菜マーボー</p> <p>さといも 里芋のから揚げ</p> <p>食べ物味わい言葉『ねっとり』</p> <p>秋が旬の里芋は、ねばっとした食感が特長で、そのおいしさを表した言葉です。</p>	<p>16日(火)</p> <p>キムチとたくわんの混ぜご飯</p> <p>こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ</p> <p>だいこん 大根のみそ汁</p> <p>高野豆腐は鎌倉時代、高野山のお坊さんが冬の寒さで凍ってしまった豆腐を食べたのが始まりとされています。</p>	<p>17日(水)</p> <p>ぜんりゅうふん 全粒粉パン ジャム</p> <p>どうにゅう 豆乳グラタン</p> <p>はくさい 白菜スープ</p> <p>全粒粉パン</p> <p>全粒粉とは、小麦の表皮の胚芽や胚乳などをつけたまま、まるごと粉にしたものです。食物繊維やビタミンなどが豊富に含まれています。</p>	<p>18日(木)</p> <p>ごはん ご飯</p> <p>あつあ 厚揚げとキャベツの回鍋肉</p> <p>スーミータン</p> <p>豆腐を油で揚げた『厚揚げ』とたっぷりキャベツを甘辛みそ味で炒めます。ごはんがすすむおかずです。</p>	<p>19日(金)</p> <p>こがた 小型パン</p> <p>あんかけうどん</p> <p>ニギスのごまフライ</p> <p>～地場産物の日～</p> <p>ニギスのごまフライ (ニギス)</p>
<p>22日(月)</p> <p>しゃきしゃきぶた丼</p> <p>むぎはん (麦ご飯)</p> <p>あつあ 厚揚げのみそ汁</p> <p>ヨーグルト</p> <p>食べ物味わい言葉『しゃきしゃき』</p> <p>食べ物をかんだ時の歯ざわりや切れ味がよい様子を表しています。</p>	<p>23日(火)</p> <p>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p> <p>感謝して食べよう</p>	<p>24日(水)</p> <p>あじつ 味付けパン</p> <p>スコップコロッケ</p> <p>ふゆやさい 冬野菜のスープ</p> <p>スコップコロッケ</p> <p>スプーンですくって食べるとコロッケを食べているみたいな新メニュー！</p>	<p>25日(木) 4年生社会見学</p> <p>ごはん ご飯 和食の日</p> <p>しおや サバの塩焼き</p> <p>かんぴょうのきんぴら</p> <p>すまし汁</p> <p>世界遺産の和食の基本は、『だし』です。昆布とかつお節からとった一番だしのすまし汁を味わおう。</p>	<p>26日(金) 6年生ふるさと学習</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ポパイサラダ</p>
<p>29日(月)</p> <p>こはどん 木の葉丼</p> <p>むぎはん (麦ご飯)</p> <p>からあ エテカレイの唐揚げ</p> <p>～地場産物の日～</p> <p>エテカレイの唐揚げ (エテカレイ)</p>	<p>30日(火)</p> <p>ごはん ご飯</p> <p>だいず いそに 大豆の磯煮</p> <p>さつまいも汁</p> <p>とうにゅう 豆乳プリン</p> <p>大豆をゆでてすりつぶすと白い『豆乳』が出来ます。牛乳の代わりにプリンも作れます。</p>	<p>いいにほんしょく ～11月24日・和食の日～</p> <p>五穀豊穰、実りのシーズンを迎えるこの時期に「和食」文化の保護、継承の大切さを考える日とすることが目的とされています。由良川小学校では、25日が和食の日と定めています。和食の基本となるだしのおいしさを味わいましょう。</p> <p>大切に</p>		