



11月 こんだてひょう

舞鶴市立与保呂小学校
令和7年10月31日

月曜日（パン）	火曜日（ごはん）	水曜日（加工パン）	木曜日（加工ごはん）	金曜日（麦入りごはん）
こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物 サゴシ アカガレイ 11月24日 「和食の日」 2013年に、ユネスコ無形文化財に登録され、和食のよさが世界からも見直されています。和食の魅力を食べて感じてみよう！（詳しくは、給食だよりにて） すがたをかえる大豆 大豆は豆として食べるだけでなく、いろいろな食品にすがたをかえて食卓に登場しています。うらのページから、大豆に関係のある食品をさがしてみよう！				
3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金） ＜2年町探検＞
文化の日	ごはん 手作りおから入りハンバーグ 添えキャベツ じゃがいものみそ汁 ＜手作りおから入りハンバーグ＞ おからを使ったヘルシーハンバーグです。おからは、高たんぱく質、低脂質で健康 食材の一つです。	味付けパン ツナサンド もち入り白菜スープ スイートポテト ＜もち入り白菜スープ＞ かみごたえをアップするために、ポテトもちを入れています。もちのとろみで体が温まる効果もあります。	牛肉と牛蒡のまぜごはん 里芋と高野のカレー揚げ 玉葱のみそ汁 ＜里芋と高野のカレー揚げ＞ 里芋と高野豆腐に、にんにく、しょうゆ、さけで下味を付け、でんぶん、カレー粉を絡めて油で揚げたものです。	麦入りごはん スイートカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 ＜スイートカレー＞ さつま芋が入ったカレーです。さつま芋の甘さが、カレーと合わさってまろやかなカレーになります。
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木） ＜合同音楽会＞	14日（金）
小型パン カレーラーメン＜新メニュー＞ 万願寺甘とうの炒め煮 ＜カレーラーメン＞ 人気のカレーとラーメンが合体した、何とも最高なメニューです。お楽しみに！	ごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル ＜キャベツと厚揚げのキャベツの回鍋肉＞ 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴の回鍋肉は、50年以上前からある給食メニューです。	全粒粉DEきなこ揚げパン ポテトサラダ 野菜スープ ＜全粒粉DEきなこ揚げパン＞ 胚芽が入った全粒粉パンできなこ揚げパンを作ります。揚げたことによって、胚芽の香ばしさが一層感じられるようになります。	さつま芋ごはん 鶏肉のもみじ焼き 大根のみそ汁 ヨーグルト ＜鶏肉のもみじ焼き＞ もみじに見立て、すりおろしたにんじんでソースを作り、鶏肉に絡めてオーブンで焼いたものです。	麦入りごはん マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮 ＜マーボー豆腐＞ 学校のマーボー豆腐は、たまねぎ、にんじんの甘みにトウバンジャンの辛味を少し効かせているのが特徴です。
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金） ＜和食の日の献立＞ ＜地場産物の日＞
セルフドッグ （ソーセージ、カレーソーテ、ケチャップ） コーン卵スープ ＜セルフドッグ＞ いつものパンに、自分で切り目を入れてソーセージ、カレーソーテを挟んで、ケチャップをかけます。	ごはん 木の葉丼 大豆と煮干しの揚げ煮 ＜木の葉丼＞ 大阪 生まれの丼ぶり、黄色の油揚げやオレンジ色の人参が、木の葉のように見えたことから名づけられたそうです。	ミルクパン クリームスパゲティ レモンサラダ ＜クリームスパゲティ＞ バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作っています。クリーミーな仕上がりが人気です。	キムチごはん 鶏肉の磯辺揚げ 小松菜のみそ汁 ＜キムチごはん＞ キムチに含まれるクエン酸は吸収を高める効果があり、疲れを取りやすくします。	麦入りごはん まいづる産サゴシの西京焼き かんぴょうのきんぴら すまし汁 ～いい にほん しょく～ 11月24日「和食の日」 ユネスコ無形文化遺産
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木） ＜地場産物の日＞	28日（金）
勤労感謝の日 振替休日	ごはん 白菜と肉団子のスープ おからの炒り煮 ＜おからの炒り煮＞ おからは、豆腐を作る時に出来るしぼりカスですが、大豆と同じほどの栄養が含まれています。	黒糖パン ビーフシチュー コロコロサラダ ＜コロコロサラダ＞ 大豆と枝豆とコーンとさつま芋のサラダです。何がコロコロになっているの分かるかな？	大根ごはん まいづる産アカガレイの唐揚げ 豆腐のみそ汁 ＜大根ごはん＞ 旬の大根と大根の葉を使います。大根は、寒くなるにつれ糖度が高くなり甘みを感じるようになります。	麦入りごはん 肉みそひじき けんちん煮 ＜けんちん煮＞ 昔から伝わる郷土料理です。豆腐や野菜を油で炒めてから煮込むのが特徴です。昔は、豆腐や油揚げなど大豆 製品が貴重な食料でした。