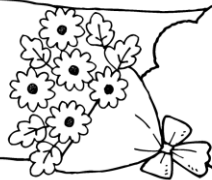


# 11月



# こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校  
令和元年10月30日

月	火	水	木	金	
			11月12日~11月18日は京丹後市産特別栽培米を使用しています。あじわっていただきます。ましよう。	1 ◇ごはん ◇とりにくのねぎソース ◇ごしきあえ ◇のっぺいじる ◇ぎゅうにゅう	
4 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	5 ◇きっかごはん ◇こうやとうふのふくめに ◇すみそあえ ◇すましじる ◇ぎゅうにゅう	6 ◇ごはん ◇マカロニのクリームに ◇ハムときゃべつのサラダ ◇かき ◇ぎゅうにゅう	7 ◇ごはん ◇しろみざかなフライのオーロラソースかけ ◇きゃべつとベーコンのソテー ◇だいこんのスープ ◇ぎゅうにゅう	8 <b>歯の日</b> ◇もぐもぐかりかりどんぶり ◇きりぼしだいこんのごまあえ ◇はくさいのみそしる ◇ぎゅうにゅう	
11 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	12 ◇ごはん ◇かんとくに ◇きゃべつとかにかまのおひたし ◇くきわかめのごまじょうゆいため ◇ぎゅうにゅう	まるごと京丹後・食育の日 13 ◇さといもごはん ◇きすのおちゃあげ ◇ほうれんそうのごまあえ ◇だいこんのみそしる ◇しんこうなし ◇ぎゅうにゅう		14 ◇ごはん ◇タンドリーチキン ◇ブロッコリーとツナのサラダ ◇ジュリエンヌスープ ◇ぎゅうにゅう	15 ◇ごはん ◇とうふのちゅうかふうに ◇ちゅうかサラダ ◇キャラメルポテト ◇ぎゅうにゅう
18 ◇ごはん ◇とりにくのゆかりなはんづけ ◇ほうれんそうとしめじのおひたし ◇かぶのみそしる ◇ぎゅうにゅう	19 ◇ちゅうかふうたきこみごはん ◇ささみとひじきのサラダ ◇にらスープ ◇ぎゅうにゅう	20 ◇げんりょうごはん ◇ふりかけ ◇きのこスパゲティー ◇シーフードサラダ ◇まっちゃプリン ◇ぎゅうにゅう	21 ◇ごはん ◇さばのしょうがに ◇ゆかりあえ ◇せんだごじる ◇ぎゅうにゅう	22 <b>和食の日のこんだて</b> ◇ごはん ◇だいずとひじきのかきあげ ◇みずなとおあげのたいたん ◇とうふのすましじる ◇ぎゅうにゅう	
25 ◇ごはん ◇さつまいものチーズやき ◇ツナサラダ ◇たまごのふわふわスープ ◇ぎゅうにゅう	26 ◇ハヤシライス ◇さつまいものさっぱりサラダ ◇ぎゅうにゅう	27 <b>2年生 リクエスト こんだて</b>	28 ◇むぎごはん ◇ぶたにくのかりんとあげ ◇はくさいのこんぶあえ ◇けんちんじる ◇ぎゅうにゅう	29 ◇げんりょうごはん ◇こんさいのポトフ ◇フレンチサラダ ◇チーズむしパン ◇ぎゅうにゅう	

### まるごと京丹後・食育の日 (13日)

毎月19日は「食育の日」として地場産物をたくさん取り入れたこんだてを実施しています。11月は「まるごと京丹後・食育の日」として13日に実施します。今年取れた新米のご飯を中心に京丹後市で取れた旬の野菜や、魚、果物などをたくさん取り入れました。地元の生産者の方たちのこだわりや苦労に感謝し、豊かな食材に恵まれた京丹後市のよさを見直す機会にしましょう。

### 「和食の日」のこんだて (22日)

11月24日は「1・1・2・4」を「いいにほんしょく」とかけて「和食の日」です。和食の良さを知り、和食を伝えていくことの大切さを考え直す日です。6年前に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食の素晴らしさが見直されています。和食の大きな特徴のひとつに「だし」を効果的に使うことがあります。この日のこんだてもだしを使って薄味で素材の味が引き立つようにしています。

