

11月のこんだて表



令和6年度
いさなご小学校

月	火	水	木	金
				1日
				<ul style="list-style-type: none"> ごはん ・すごもり卵<small>たまご</small> ・レンコンのいため物<small>もの</small> ・豆腐のみそ汁<small>しる</small>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>文化の日 の 振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カオマンガイ ・野菜炒め<small>やさいいた</small> ・ゲーンチュート ・タオフー 	<ul style="list-style-type: none"> ・菊花ごはん<small>きっか</small> ・昆布あえ<small>こんぶ</small> ・はりはり汁<small>じる</small> ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サワラのピザ風焼き<small>さわら</small> ・野菜のソテー<small>やさい</small> ・ジュリエンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん<small>むぎ</small> ・ごぼうのかみかみつくね ・骨太サラダ<small>ほねぶと</small> ・厚揚げのみそ汁<small>あつあ</small>
	<p>世界の料理・タイ</p>			<p>学習発表会</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉と大根のうま煮<small>ぶたにく だいこん</small> ・磯香あえ<small>いそか</small> ・ごぼうスティック 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華風炊き込みごはん<small>ちゅうかふうた</small> ・ササミとキャベツのサラダ ・豆腐団子のスープ<small>とうふだんご</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・キスのカレーあげ ・もやしのポン酢いため<small>ず</small> ・白菜のみそ汁<small>はくさい</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ミートグラタン ・フレンチサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・マーボー豆腐<small>まーぼーとうふ</small> ・いためビーフン ・塩キャラメルポテト<small>しお</small>
18日	19日	20日	21日	22日
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(特裁米)<small>とくさいまい</small> ・ぎょうざ春巻き<small>はるまき</small> ・ひじきのいため物<small>もの</small> ・かぶのみそ汁<small>しる</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・古代米寿司<small>こだいまいずし</small>(特裁米) ・いちがお牛のすき焼き風煮<small>やぎゅう</small> ・ほうれん草とキャベツのごま和え<small>あ</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(特裁米)<small>とくさいまい</small> ・白身魚のフライ<small>しろみさかな</small> ・オーロラソース ・ベーコンとコーンソテー ・大根スープ<small>だいこん</small> ・梨<small>なし</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(特裁米)<small>とくさいまい</small> ・マカロニのクリームシチュー ・ブロッコリーのレモンソースサラダ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこごはん(特裁米)<small>とくさいまい</small> ・高野豆腐のふくめ煮<small>こうやとうふ</small> ・ゆかり和え ・かきたま汁<small>しる</small>
	<p>まるごと京丹後食育の日</p>			<p>和食の日</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん<small>むぎ</small> ・ポークカレー ・ツナとほうれん草のサラダ<small>そうご</small> ・福神漬<small>ふくしんづ</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ごぼうピラフ<small>とり</small> ・豚肉と野菜のいため物<small>やさい</small> ・キャベツのコンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・焼きサバのみぞれかけ ・おかかあえ ・里芋のみそ汁<small>さと芋</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつまいものかき揚げ ・こんにゃくのつるつるいため ・のっぺい汁<small>しる</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チャプチェ ・肉まん<small>にく</small> ・わかめスープ
				<p>肉まんの日</p>

【11月5日 世界の料理・タイ王国】

今月の世界の料理は「タイ王国」です。東南アジアのほぼ中央に位置し、国境をミャンマーやラオス、カンボジア、マレーシアと接しています。国の面積は日本の約1.4倍です。



*カオマンガイ



「カオ」はごはん、「マン」は油、「ガイ」は鶏肉を意味します。鶏肉を茹でてとったスープで炊いたごはんの上に、茹でた鶏肉のぶつ切りをのせ、あっさりとしたソースをかけたごはん料理です。タイだけでなく香港やマレーシア、シンガポールなどでも食べられている東南アジアの料理のひとつです。

*ゲーンチュートタオフー



「ゲーン」はスープ、「チュート」は薄味、「タオフー」は豆腐という意味です。今日は鶏肉の団子と豆腐が入ったスープです。鶏肉団子とスープの味つけに、ナンプラーを使用しました。ナンプラーは、タイの代表的な調味料です。日本では「魚醤」といわれ、魚を塩に漬けて発酵させた調味料です。

【11月6日 菊花ごはん】

菊花ごはんは秋に咲く菊をイメージしたごはんです。

黄色の炒り卵を菊の花に、緑のほうれん草を菊の葉っぱに見立てています。にんじんや鶏肉は、まわりの木々の紅葉した葉っぱの雰囲気が出るように作っています。



【11月19日 まるごと京丹後食育の日】

毎年11月に京丹後市の小中学校では「まるごと京丹後食育の日」の取組を実施しています。今年で14年目となる取組です。今年収穫されたばかりの新米と古代米のごはんを中心に、京丹後市で収穫された旬の食材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勞に感謝し、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。



【11月22日 和食の日】

11月24日は「11(いい)24(日本食)」のごろ合わせで、「和食の日」とされています。これにちなんで、少し早いですが22日の給食では和食の良さを知ってもらうため、だしを生かした献立を実施します。

*きのこごはん

鶏肉、しいたけ、しめじ、まいたけ、にんじん、油揚げを、煮干しでとっただし汁と調味料で煮た具を入れた、混ぜごはんです。

*高野豆腐の含め煮

だしをしっかり煮含ませた高野豆腐です。

*かきたま汁

昆布とかつお節の合わせだしで作るすまし汁に、卵を回し入れたかきたま汁です。だしの香りと風味を感じてください。



【11月29日 肉まんの日】

11月29日は「11(いい)29(にく)」と読むごろ合わせから、「肉まんの日」と制定されました。

冬の寒さが本格的になるこの時期に、ほかほかの肉まんを食べて身体も心も温めてもらいたいとの願いも込められています。



