



19日(火)【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、豊かな食事に恵まれた京丹後市のよさを見直す機会にしましょう。



1日(金)

- ①カオマンガイ
- ②野菜いため
- ③ゲーンチュートタオフ
- ④牛乳

【世界の料理・タイ】

2日(土)【学習発表会】

- ①麦ごはん
- ②ポークカレー
- ③ツナとほうれん草のサラダ
- ④福神漬け
- ⑤牛乳

5日(火)

振替休日

6日(水)

- ①菊花ごはん
- ②昆布あえ
- ③はりはり汁
- ④りんごゼリー
- ⑤牛乳

7日(木)

- ①ごはん
- ②サワラのピザ風焼き
- ③野菜のソテー
- ④ジュリエヌスープ
- ⑤牛乳

8日(金)

- ①麦ごはん
- ②骨太サラダ
- ③ごぼうのかみかみつね
- ④厚揚げのみそ汁
- ⑤牛乳

【いい歯の日】

11日(月)

- ①ごはん
- ②豚肉と大根のうま煮
- ③磯香あえ
- ④ごぼうスティック
- ⑤牛乳

12日(火)

- ①中華風炊き込みごはん
- ②ササミとキャベツのサラダ
- ③豆腐団子のスープ
- ④牛乳

13日(水)

- ①ごはん
- ②キスのカレー揚げ
- ③もやしのポン酢炒め
- ④白菜のみそ汁
- ⑤牛乳

14日(木)

- ①ごはん
- ②ミートグラタン
- ③フレンチサラダ
- ④コンソメスープ
- ⑤牛乳

15日(金)

- ①ごはん
- ②マーボー豆腐
- ③いためビーフン
- ④塩キャラメルポテト
- ⑤牛乳

18日(月)

- ①ごはん(特裁米)
- ②餃子春巻き
- ③ひじきのいため物
- ④かぶのみそ汁
- ⑤牛乳

19日(火)

- ①古代米寿司(特裁米)
- ②いちがお牛のすき焼き風煮
- ③ほうれん草とキャベツのごまあえ
- ④新興梨
- ⑤牛乳

【まるごと京丹後】

20日(水)

- ①ごはん(特裁米)
- ②白身魚のフライオーロラソース
- ③ベーコンとコーンのソテー
- ④大根スープ
- ⑤牛乳

21日(木)

- ①ごはん(特裁米)
- ②マカロニのクリームシチュー
- ③ブロッコリーのレモンソースサラダ
- ④りんご
- ⑤牛乳

22日(金)

- ①きのこごはん(特裁米)
- ②高野豆腐のふくめ煮
- ③ゆかりあえ
- ④かきたま汁
- ⑤牛乳

【和食の日】

25日(月)

- ①ごはん
- ②焼きサバのみぞれかけ
- ③おかかあえ
- ④里芋のみそ汁
- ⑤牛乳

26日(火)

- ①鶏ごぼうピラフ
- ②豚肉と野菜のいため物
- ③キャベツのコンソメスープ
- ④牛乳

27日(水)【3年生リクエスト献立】

- ①ごはん
- ②カレー
- ③ゆかりあえ
- ④鶏肉のからあげ
- ⑤サイダーゼリー
- ⑥牛乳

28日(木)

- ①ごはん
- ②さつまいものかき揚げ
- ③こんにゃくのつるつるいため
- ④のっぺい汁
- ⑤牛乳

29日(金)

- ①ごはん(減量)
- ②チャプチェ
- ③肉まん
- ④わかめスープ
- ⑤牛乳

【肉まんの日】

19日(火)【古代米ごはん】

古代米は古代から栽培されていた品種や、古代の野生種の性質が残っている品種で、赤米、黒米などがあります。今回は黒米と精白米を混ぜたごはんを炊き、お寿司にします。古代米の生産量はとても少ないですが、生命力は強く、たんぱく質やミネラル、ビタミン類を多く含むので、栄養豊富と注目させている食品です。

