



11月のこんだて表

令和4年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
	ごはん イカのチリソース和え ねぎのサラダ ワントンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	とり 鶏ごぼうピラフ ふたにく やさい 豚肉と野菜のソテー コンソメスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶんか ひ 文化の日	ごはん とりにく としーばー あまから 鶏肉とレバーの甘辛がらめ ごしき あ 五色和え はくさい じる 白菜のそぼろ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
ごはん マーボー豆腐 いため 炒めビーフン おさつスティック ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん ごぼうのかみかみつくね ハリハリ漬け こまつな みそ しる 小松菜の味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 【いい歯の日】	ごはん しょうがに サバの生姜煮 にんじんしりしり いも だんご じる 団子汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうかうふう 中華風たきこみごはん ささみとキャベツのサラダ にらスープ みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん だいず 大豆とひじきのかき揚げ こんにゃくのおかか煮 かぶの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳
11月12日(土) 授業参観日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
むぎ 麦ごはん(特別栽培米) ポークカレー ふくじんづ 福神漬け ツナとほうれん草のサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん(特別栽培米) カップハンバーグ ブロッコリーのレモンソースサラダ さつまいものスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん(特別栽培米) ぎょうざ はるま 餃子春巻き もやしのポン酢炒め わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きくか 菊花ごはん(特別栽培米) こうやどうふ 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え きわん わん 沢煮椀 ぎゅうにゅう 牛乳	こだいまい 古代米ごはん(特別栽培米) キスとさつまいもの天ぷら う ばな り 卵の花炒り煮 みそけんちん汁 なし きゅうにゅう【まるごと京丹後食育の日】
11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
ごはん ふたにく だいこん うまに 豚肉と大根の旨煮 そくせき 即席漬け スイートポテト ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とりにく なんばん 鶏肉の南蛮だれかけ きんぴらごぼう さといもの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日	ごちく 五目ごはん ふたにく 豚肉のごまだれ いそ か あ 磯香和え とうふ 豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 【和食の日】	ごはん しろみさかな 白身魚フライのオーロラソースかけ ほうれん草ときのこのソテー ピースープ ぎゅうにゅう【世界の料理・カナダ】
11月28日	11月29日	11月30日		
ごはん けんちん煮 はくさい 白菜のおかか和え ごぼうのから揚げ ぎゅうにゅう 牛乳	だいず ツナ大豆ごはん あ どり ごちく いた 揚げ鶏の五目炒め かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	げんりよう 減量ごはん しょうゆラーメン だいこん 大根サラダ なっとう みそ 納豆味噌 ぎゅうにゅう 牛乳		

11月8日(火) 「いい歯の日」

「11(いい)8(は)」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」とされています。

かみごたえのある食材、歯の健康を保つに効果的なカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れた献立です。

*麦ごはん

麦ごはんは通常のごはんに比べ、プチプチとした麦の食感も加わり、かみごたえがあります。

*ごぼうのかみかみつくね

ハンバーグのようなつくねの中にかみごたえのある食品のごぼうを大きめに切っているため、ごぼうの歯ごたえがあります。

*ハリハリ漬け

ハリハリ漬けは、給食では定番になってきている料理で、カルシウムが豊富な切干大根と千切り昆布でつくる和え物です。切干大根を歯ごたえが残る程度に茹でてから和えているので、かみごたえもあります。

*小松菜のみそ汁

みそ汁には野菜の中でもカルシウムが豊富な「小松菜」やカルシウムが豊富な食品の「油揚げ」を入れて作っています。毎日ついている牛乳もカルシウムが豊富な食品です。





今月の食育メモ

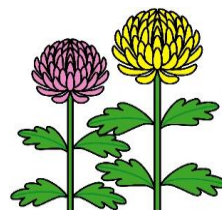
11月17日(木)

*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取り入れています。



11月18日(金) 「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13年目となる取組です。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。

*古代米ごはん

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。

古代米の生産量はとても少ないですが、生命力は強く、タンパク質やミネラル、ビタミン類を多く含むので注目を集めている食品です。



11月24日(木) 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。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。

*五目ごはん

鶏肉、干ししいたけ、にんじん、油揚げ、糸こんにゃくの具を煮干しでとっただし汁と調味料で味付けした具を入れた、混ぜごはんです。

*豆腐のすまし汁

昆布とかつお節の合わせだしで作るすまし汁は、だしを味わえるメニューです。だしの香りと味を感じてください。

11月25日(金) 世界の料理・カナダ



*白身魚フライのオーロラソースかけ

白身魚をフライにしたものに、カナダで見られるオーロラをイメージしたソースをかけます。

*ピーススープ

スピリットピーという黄色のエンドウ豆を煮込んだとろみのあるスープです。給食では、スピリットピーの代わりに同じえんどう豆であるグリーンピースを使用しています。カナダの家庭料理の一つです。