



# 11月のこんだて表

令和6年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
				11月1日
				ごはん すごもり卵 れんこんの炒め物 豆腐のみそ汁 牛乳
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
振り替休日	カオマンガイ 野菜炒め グーンチュートタオフ 牛乳 【世界の料理・タイ】	菊花ごはん 昆布あえ はりはり汁 りんごゼリー 牛乳	ごはん サワラのピザ風焼き 野菜のソテー ジュリエンスープ 牛乳	麦ごはん ごぼうのかみかみつくね 骨太サラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳【いい歯の日】
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
ごはん 豚肉と大根のうま煮 磯香あえ ごぼうスティック 牛乳	中華風炊き込みごはん ササミとキャベツのサラダ 豆腐団子のスープ 牛乳	ごはん キスのカレー揚げ もやしのポン酢炒め 白菜のみそ汁 牛乳	ごはん ミートグラタン フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 炒めビーフン 塩キャラメルポテト 牛乳
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
ごはん(特裁米) 餃子春巻き ひじきの炒め物 かぶのみそ汁 牛乳	古代米寿司(特裁米) いちがお牛のすき焼き風煮 ほうれん草とキャベツのごまあえ 新興梨 牛乳【まるごと京丹後】	ごはん(特裁米) 白身魚のフライオーロラソース ベーコンとコーンのソテー 大根スープ 牛乳	ごはん(特裁米) 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 牛乳	きのこごはん(特裁米) 高野豆腐のなめ煮 ゆかりあえ かきたま汁 牛乳【和食の日】
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
麦ごはん ポークカレー ツナとほうれん草のサラダ 福神漬 牛乳	鶏ごぼうピラフ 豚肉と野菜の炒め物 キャベツのコンソメスープ 牛乳	ごはん さつまいものかき揚げ こんにゃくのつるつる炒め のっぺい汁 牛乳	ごはん 焼きサバのみぞれかけ おかかあえ 里芋のみそ汁 牛乳	ごはん(減量) チャプチェ 肉まん わかめスープ 牛乳【肉まんの日】

11月30日(土)
ごはん(有機米) 肉みそおでん ブロッコリーとササミの和え物 のりの佃煮 牛乳

よくかんで食べてね



## 11月8日「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、歯の健康を保つため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材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。よくかむとごぼうの味と香りを感じることができます。
- \* 骨太サラダ**  
骨太サラダは、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で作るサラダです。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、かみごたえがあります。わかめもシャキシャキとしてかみごたえがあります。
- \* 厚揚げのみそ汁**  
厚揚げがカルシウムを多く含む食材です。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。

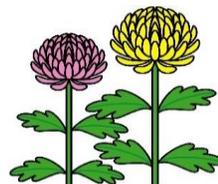
### \* ゲーンチュートタオフー

「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、ナンプラーを使いました。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。

### \* 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。今日は黒米と精白米を混ぜたごはんを炊き、お寿司にしました。

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、栄養豊富と注目されている食品です。

## 【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。これにちなんで、給食ではカップに入れた手作りの肉まんを提供します。

