



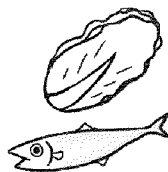
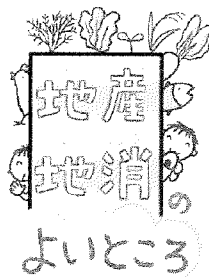
11月 予定献立表

令和6年 10月31日

峰山学園峰山中学校

地元の秋の味覚満載！

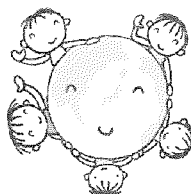
実りの秋です。地元でとれる冬野菜が給食でたくさん使えるようになりました。地場産の新鮮な野菜をたくさん使うことで、野菜の旬を知り、そのおいしさを実感してほしいと思います。19日には「まるごと京丹後・食育の日」もあります。



新鮮な旬の食材



生産者さんとのつながり



地球にやさしい

1日(金)

主食	ごはん
主菜	すごもり卵
副菜	れんこんの炒め物
副菜	豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳

4日(月)

文化の日の振替休日



5日(火)

主食	カオマンガイ
主菜	ゆひたとり肉とソースをかけたごはん
副菜	野菜炒め
副菜	ゲーンチュートアフォーと肉団子と豆腐のスープ
牛乳	牛乳
	世界の料理・タイ

6日(水)

主食	菊花ごはん
主菜	菊の花をイタジ
副菜	昆布和え
副菜	はりはり汁
デザート	みかんゼリー
牛乳	牛乳
	水菜入り

7日(木)

主食	ごはん
主菜	ミートグラタン
副菜	フレンチサラダ
副菜	コンソメスープ
牛乳	牛乳
	新メニュー！

8日(金)

主食	麦ごはん
主菜	ごぼうのかみかみつね
副菜	骨太サラダ
副菜	厚揚げのみそ汁
牛乳	牛乳
	いい歯の日

11日(月)

主食	ごはん
主菜	豚肉と大根の旨煮
副菜	磯香あえ
副菜	ごぼうスティック
牛乳	牛乳
	ごぼうの香ばしさと甘さを味わおう

12日(火)

主食	中華風たきこみごはん
主菜	里いもと焼豚のたきこみごはん
副菜	ささみとキャベツのサラダ
主菜	豆腐団子のスープ
牛乳	牛乳

13日(水)

主食	ごはん
主菜	キスのカレー揚げ
副菜	もやしのポン酢炒め
副菜	白菜のみそ汁
牛乳	牛乳
	骨ごとよくかもう

14日(木)

主食	ごはん
主菜	マカロニのクリームシチュー
副菜	ブロッコリーのレモンソースサラダ
デザート	りんご
牛乳	牛乳
	りんごのおいしい季節です。

15日(金)

主食	鶏ごぼうピラフ
主菜	ごぼうと大豆入りの少し味のピラフ
副菜	豚肉と野菜の炒め物
副菜	コンソメスープ
牛乳	牛乳

18日(月)

主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	ぎょうざ春巻き
副菜	ひじきの炒め物
副菜	かぶのみそ汁
牛乳	牛乳
	ジャンボ揚げぎょうざ

19日(火)

主食	古代米寿司(特別栽培米)
主菜	いちがお牛のすき焼き風煮
副菜	ほうれんそうとキャベツのごま和え
デザート	新興なし
牛乳	牛乳
	まるごと京丹後・食育の日

20日(水)

主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	焼きサバのみぞれかけ
副菜	おかか和え
副菜	里いものみそ汁
牛乳	牛乳
	大根おろしとごぼう

21日(木)

主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	マーボー豆腐
副菜	炒めビーフン
デザート	塩キャラメルポテト
牛乳	牛乳
	洋風大学いも

22日(金)

主食	きのこごはん(特別栽培米)
主菜	高野豆腐の含め煮
副菜	ゆかり和え
副菜	かきたま汁
牛乳	牛乳
	和食の日

25日(月)

期末テスト 1日目



26日(火)

期末テスト 2日目



27日(水)

主食	ポークカレー(麦ごはん)
主菜	人気メニュー・給食のカレー！
副菜	ツナとほうれんそうのサラダ
副菜	福神漬け
牛乳	牛乳

28日(木)

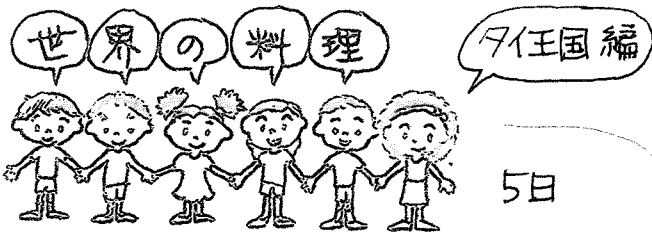
主食	ごはん
主菜	自身魚フライ
副菜	ベーコンとコーンのソテー
副菜	クマラスープ
牛乳	牛乳
	新メニュー・さつまいものスープ

29日(金)

主食	ごはん
主菜	チャプチェ
主菜	肉まん
副菜	わかめスープ
牛乳	牛乳
	カルパに入れて手作りします



11月 ^{しがつ}
 11月は昔の呼び方で「霜月」といいます。
 文字通り寒くなって霜が降りる月という
 意味です。
 他には ^{しもふり}霜降月、^{ゆきまち}雪待月、^{ゆきみ}雪見月、
^{かぐら}神楽月、^{ちゅうとう}仲冬などの呼び方があります。
 英語では ^{ノヴァンバー}November です。



カオマンガイ

「カオ」はごはん、「マン」は油、「ガイ」は鶏肉
 を表します。スープで炊いたごはんの上に
 ゆでた鶏肉のぶつ切りをのせ、あさり
 したソースをかけた ごはん料理です。

ゲンチュートタオフー

「ゲン」はスープ、「チュート」は薄味、「タオフー」
 は豆腐という意味で、鶏肉団子と豆腐
 が入ったスープです。

タイの代表的な調味料・サンプラーを
 味付けに使います。

^{きか}菊花ごはん 6日

秋の花・菊をイタジにしたごはんです。
 黄色の炒り卵を菊の花に、緑のほうれん
 そうを菊の葉に見立てています。
 にんじんや 鶏肉は、まわりの木々の
 紅葉の様子を表しています。

ミートグラタン 7日

ていねいに作ったミートソースとマカロニ
 にチーズをのせて焼きます。

19日 まるごと京丹後・食育の日

今年で14年目となる、京丹後市全
 小中学校の地産地消の取り組み
 です。

今年は、峰山町二箇の月の輪田で
 とれた古代米(黒米)や、依遅ヶ尾山
 のふもとで育ったいちがお牛の牛肉
 を初めて使います。

詳しくは、後日の食育だよりで
 お知らせします。

和食の日 22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22日の給食では、
 和食の良さを知らってもらうために、だし
 を生かした和風の献立を実施
 します。

新メニュー クマラスープ 28日

「クマラ」とは、ニュージーランドの先住民の
 マオリ語で「さつまいも」のこと。
 さつまいもの入ったクリームスープです。