

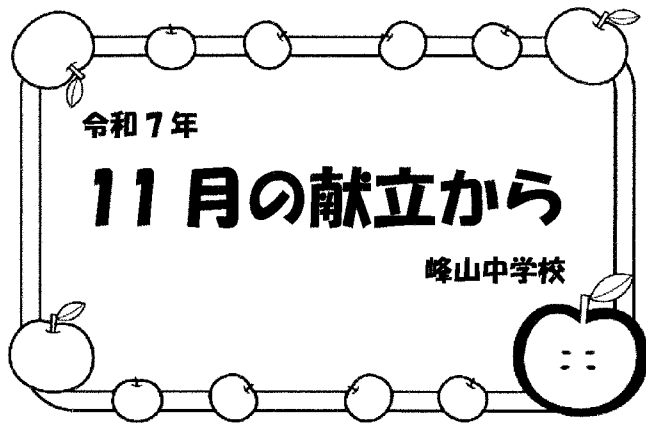


11月予定献立表

令和7年10月31日
峰山学園峰山中学校

秋も深まってきて地元産の冬野菜が給食の献立にたくさん登場するようになりました。そんな地元の食材をたっぷり取り入れた「まると京丹後・食育の日」も11月にあります。秋から冬にかけての食材を探しながら、目で見て口で味わって楽しんでください。

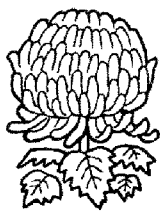
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
文化の日 	主食 カレーライス(麦ごはん) 大きな釜でじっくり煮込む人気のカレーです。 副菜 野菜とハムのサラダ デザート みかんゼリー 牛乳	主食 ごはん 揚げイカのイタリアンマリネ 揚げイカをさばりとしたドレッシングで食べます。 副菜 ベーコンポテト コンソメスープ 牛乳	主食 菊花ごはん 菊の花の季節。菊の花をイメージしたきれいなごはんです。 副菜 豚肉のごまだれ和え えのきのすまし汁 牛乳	主食 麦ごはん 副菜 ごぼうのかみかみつくね ごぼうの歯ごたえがおいしい! 副菜 骨太サラダ 小松菜のみそ汁 牛乳 歯の日
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
主食 ごはん 主食 しっぽくうどん 香川県の郷土料理 副菜 五色和え 副菜 昆布の佃煮 牛乳 手作りなので旨味です。	主食 豚肉としめじのごはん 豚肉としめじのうま味たっぷり 副菜 切干大根とツナの炒め物 副菜 のっぺい汁 デザート りんご 牛乳 ビタミンCたっぷり。旬の果物	主食 ごはん 副菜 サワラのピザ風焼き 魚の上にケチャップやチーズをのせてピザ風に。 副菜 豚肉と野菜のソテー 副菜 さつまいものスープ 牛乳	主食 中華風炊き込みごはん 副菜 里いもと焼豚がゴロゴロ... 副菜 ささみとキャベツのサラダ 副菜 ごぼうスティック よくかもう! 副菜 ワンタンスープ 牛乳	主食 ごはん 副菜 豚肉と大根のうま煮 副菜 磯香和え デザート 焼きいも 牛乳 弥栄町の梅本さんのさつまいも
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
主食 ごはん(特別栽培米) 副菜 ミートグラタン 手作りミートソースとマカロニのグラタン 副菜 キャベツのソテー 副菜 オニオンスープ 牛乳	主食 里芋ごはん(特別栽培米) 副菜 キスの天ぷら 副菜 小松菜とキャベツのごま和え 副菜 豚汁 旬の地場産物をたっぷりです。 デザート なし 牛乳 まると京丹後・食育の日	主食 ごはん(特別栽培米) 副菜 鶏肉のねぎソース 地場産の九条ねぎたっぷりのソースをかけて。 副菜 ひじきの香味炒め 副菜 春雨スープ 牛乳	主食 ごはん(特別栽培米) 副菜 マーボー豆腐 副菜 炒めビーフン ひそかに人気メニューです。 デザート キャラメルプリン 牛乳 豆乳で作ります。	主食 五目ごはん(特別栽培米) だしをきかせた和食のメニュー 副菜 高野豆腐の含め煮 副菜 わかめの酢の物 副菜 かきたま汁 牛乳 和食の日(24日)
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
勤労感謝の日の振替休日 	主食 ごはん 副菜 チーズタッカルビ ピリ辛とチーズがよく合います。 副菜 大根のナムル 副菜 わかめスープ 牛乳 世界の料理・韓国	期末テスト1日目 	期末テスト2日目 	主食 ごはん 副菜 栄養満点ナゲット おからを使った、あさりナゲット 副菜 ブロッコリーのサラダ 副菜 大根スープ 牛乳



秋のごはん、いろいろ

菊花ごはん (6日)

「きっかごはん」と読みます。
菊の花は今が見ごろ。炒り卵の黄色が「菊の花」を、ほうれんそうの緑が「菊の葉」を表している秋のごはんです。



豚肉としめじのごはん (11日)

豚肉としめじのうま味のしみ込んだ炊き込みごはんです。

中華風炊き込みご飯 (13日)

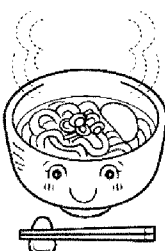
里いもと焼き豚を炊き込んだ、ちょっと珍しい中華風のごはんです。

里いもごはん (18日)

地物の里いもが食べられる時期は限られています。とろっとしてホクホクの里いもを炊き込んだごはんです。

しっぽくうどん (10日)

うどんで有名な香川県の、冬の料理です。肉や根菜などの入った具たくさんのうどん、香川県では年越しそばの代わりに食べることもあるそうです。体が暖まりますよ。



11月

11月は昔の呼び方で「霜月^{しもつき}」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、霜降月^{しもふりづき}、雪待月^{ゆきまちづき}、雪見月^{ゆきみづき}、神楽月^{かぐらづき}、仲冬^{ちゅうとう}などの呼び方があります。

英語では「November」といいます。

まるごと京丹後・食育の日 (18日)

市内の生産者の方の協力で、旬の地場産物をたくさん取り入れた献立を実施します。

今年度の交流給食には、特別栽培米の生産者の丹後町・大山の野木さんに来ていただきます。詳しい内容は、後日の食育だよりで紹介します。

世界の料理・韓国 (25日)

人気の韓国料理「チースタッカルビ」は、本来は甘辛く炒めた鶏肉と野菜に溶かしたチーズをからめながら食べる料理です。給食の献立にも何度か登場し、おなじみの料理になってきました。給食では一人分ずつカップに入れて焼いて作ります。

11月24日は、和食の日^{い い にほんしょく}

平成25年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。そこで日本の食文化にとって大切な実りの秋に、和食の良さを知るきっかけとなるように「和食の日」が制定されました。旬の食材を使い「だし」のおいしさを生かした料理を味わいましょう。「和食の日」の献立は、21日に実施します。

五目ごはんと**高野豆腐の含め煮**には煮干しのだしを、**かきたま汁**にはかつおぶしと昆布のだしを使います。

