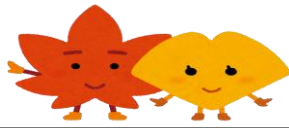




こんだてひょう



令和4年10月31日
京丹後市立弥栄小学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	①ごはん ②鶏のチリソース和え ③ねぎのサラダ ④ワントンスープ ⑤牛乳	①鶏ごぼうピラフ ②豚肉と野菜のソテー ③コンソメスープ ④りんごゼリー ⑤牛乳		①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③五色和え ④白菜のそぼろ汁 ⑤牛乳
5日(土)	8日	9日	10日	11日
①ごはん ②ポークカレー ③福神漬け ④ツナとほうれん草のサラダ ⑤牛乳 <学習発表会>	①麦ごはん ②ごぼうのかみかみつくね ③ハリハリ漬け ④小松菜の味噌汁 ⑤牛乳	①ごはん ②サバの生姜煮 ③にんじんしりしり ④いも団子汁 ⑤牛乳	①ごはん ②大豆とひじきのかき揚げ ③こんにゃくのおかか煮 ④かぶの味噌汁 ⑤牛乳	①中華風炊き込みごはん ②ささみとキャベツのサラダ ③にらスープ ④みかんゼリー ⑤牛乳
14日	15日	16日	17日	18日
①ごはん ②マーボー豆腐 ③キャベツとわかめの酢の物 ④おさつステーキ ⑤牛乳	①ごはん ②カップハンバーグ ③ブロッコリーのレモンソースサラダ ④さつまいものスープ ⑤牛乳	①ごはん ②餃子春巻き ③もやしのポン酢炒め ④わかめスープ ⑤牛乳	①菊花ごはん ②高野豆腐の含め煮 ③ゆかり和え ④沢煮椀 ⑤牛乳	①古代米ごはん ②キスとさつまいもの天ぷら ③卵の花炒り煮 ④みそけんちん汁 ⑤梨 ⑥牛乳
21日	22日	23日	24日	25日
①ごはん ②豚肉と大根の旨煮 ③即席漬け ④スイートポテト ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉の南蛮だれかけ ③きんぴらごぼう ④さといもの味噌汁 ⑤牛乳		①五目ごはん ②豚肉のごまだれ ③磯香和え ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	①ごはん ②白身魚フライのオーロラソースかけ ③ほうれん草ときのこのソテー ④ピースープ ⑤牛乳
28日	29日	30日		
①ごはん ②鶏肉の竜田揚げ ③納豆味噌 ④卵スープ ⑤ナタデココ入りゼリー ⑥牛乳 4年生 リクエストこんだて	①ツナ大豆ごはん ②揚げ鶏の五目炒め ③かきたま汁 ④牛乳	①減量ごはん ②しょうゆラーメン ③大根サラダ ④みかん ⑤牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【1日(火)・2日(水)】は、 5年生が育ててくれたお米(新米)が出ます。味わっておいしくいただきます。</p> <p>5年生のみなさん、ありがとう。</p> </div>	

【11月8日(月) いい歯の日】

「11(いい)8(は)」のごろ合わせを元にして、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(8日にいただきます。)

★麦ご飯、ごぼうのかみかみつくね…麦ご飯は通常のご飯に比べ、ぷちぷちとした麦の食感も加わり、かみごたえがあります。主菜の「ごぼうのかみかみつくね」には大きめに切ったごぼうを入れてかみごたえを出しています。一口につきかむ回数は「30回」程度が良いとされています。意識してみましょう。

★ハリハリ漬け、小松菜のみそ汁…ハリハリ漬けには、切干大根・刻み昆布などが使われています。どれもカルシウムを多く含む食材です。歯や骨をしょうぶに保つためには「カルシウム」という栄養素が重要です。汁物に使われている「小松菜」「油揚げ」などもカルシウムが豊富な食材です。毎日ついている牛乳もカルシウムが豊富な食品です。

