



こんだてひょう



令和7年10月31日
京丹後市立弥栄小学校

月

火

水

木

金

みみのいの秋です

※12日(水)は、1年生のリクエストこんだて

※26日(水)は、2年生のリクエストこんだて

…おたのしみに!…

今月から各学年のリクエストこんだてを出していきます。12月は、3年生の予定
です。

※5日(水)・6日(木)・11日(火)のごはんは、5年生が育ててくれたお米(新米)を使います。
※6日(木)の「ベーコンポテト」は、2年生が掘ってくれたじゃがいもを使います。
※11日(火)の「さつまいものスープ」は、2年生が掘ってくれたさつまいもを使います。

…味わっておいしくいただきますよう

3日	4日	5日	6日	7日
文化の日 ①ごはん (5年生の新米) ②揚げイカのイタリアンマリネ ③ベーコンポテト ④コンソメスープ ⑤牛乳	①菊花ごはん ②豚肉のごまだれ和え ③えのきのすまし汁 ④牛乳	①ごはん (5年生の新米) ②マーボー豆腐 ③炒めビーフン ④キャラメルプリン ⑤牛乳	①ごはん (5年生の新米) ②揚げイカのイタリアンマリネ ③ベーコンポテト ④コンソメスープ ⑤牛乳	①麦ごはん ②ごぼうのかみかみつね ③骨太サラダ ④小松菜のみそ汁 ⑤牛乳 【いい菌の日】
8日(土)	11日	12日	13日	14日
①ポーグカレー (麦ごはん) ②水菜とハムのサラダ ③みかんゼリー ④牛乳 <学校公開日>	①ごはん (5年生の新米) ②サワラのピザ風焼き ③豚肉と野菜のソテー ④さつまいものスープ ⑤牛乳 【2年生のさつまいも】	①わかめごはん ②しょうゆラーメン ③ツナと野菜のサラダ ④ピーチゼリー ⑤牛乳 【1年生リクエスト献立】	①中華風炊き込みごはん ②ササミとキャベツのサラダ ③ごぼうスティック ④ワントンスープ ⑤牛乳	①減量ごはん ②豚肉と大根のうま煮 ③磯香和え ④焼き芋 ⑤牛乳
17日	18日	19日	20日	21日
①ごはん (特別栽培米) ②ミートグラタン ③キャベツのソテー ④オニオンスープ ⑤牛乳	①里芋ごはん (特栽培米) ②キスの天ぷら ③小松菜とキャベツのごま和え ④豚汁 ⑤梨 ⑥牛乳 【まるごと京丹後・食育の日】	①ごはん (特別栽培米) ②鶏肉のねぎソース ③ひじきの香味炒め ④春雨スープ ⑤牛乳	①減量ごはん (特栽培米) ②しっぽううどん ③五色和え ④昆布の佃煮 ⑤牛乳	①五目ごはん (特栽培米) ②高野豆腐の含め煮 ③わかめの酢の物 ④かきたま汁 ⑤牛乳 【和食の日】
24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 ①ごはん ②チーズタッカルビ ③大根のナムル ④わかめスープ ⑤牛乳 【世界の料理・韓国】	①ごはん ②から揚げ ③無限きゅうり ④コンソメスープ ⑤ミニデザートオレンジ ⑥牛乳 【2年生リクエスト献立】	①ゆかりごはん ②から揚げ ③無限きゅうり ④コンソメスープ ⑤ミニデザートオレンジ ⑥牛乳 【2年生リクエスト献立】	①豚肉としめじのごはん ②切干大根とツナの炒め物 ③のっぺい汁 ④りんご ⑤牛乳	①ごはん (減量) ②栄養満点ナゲット ③ブロッコリーのサラダ ④大根スープ ⑤牛乳

日本でいちばん多くりんごをつくっているのはどこ?



①福島県

②青森県

③長野県

答え②青森県

解説

青森県は東北地方にあり、都道府県庁所在地は青森市です。面積は約9,646km²です。

令和2年の青森県のかき(りんご)の収穫量は日本一で、463,000トンです。りんごは、クエン酸が疲労回復に、水溶性の食物繊維は整腸作用によいとわれています。青森県以外では、長野県なども収穫量が多いところです。

青森県だけで全国のかき(りんご)の約6割を生産しています。「ふじ」「王林」がとくに有名ですね!



11月の献立より

菊花ごはん（4日）

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入れました。



いい歯の日（8日）※給食では7日に実施

「11（いい）8（は）」のごろ合わせて、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ね

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ずることができず。

*骨太サラダ

骨太サラダは、カルシウムが豊富な切干大根やわかめで作るサラダです。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。

*小松菜のみそ汁

みそ汁にはカルシウムが豊富な小松菜や油揚げを入れています。毎日ついている牛乳もカルシウムが豊富な食品です。いつもより、一口につき5回多くかんでみましょう。

まるごと京丹後食育の日（18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15年目となる取組です。今年収穫されたばかりの特別栽培米の新米を中心に、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。



和食の日（21日）

11月24日は「11（いい）24（日本食）」のごろ合わせて、「和食の日」とされています。これにちなんで、21日の給食では和食の良さを知ってもらうため、だし、うまみ、しょうゆ、酢など和食の良さを組み合わせた献立を実施します。

*五目ごはん

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

*高野豆腐の含め煮

高野豆腐は昔から保存食として食べられてきた日本の伝統食品です。高野豆腐にだしをしっかりと含ませました。

*わかめの酢の物

酢の物は和食のひとつで、日本の伝統行事や祝いの席でもよく食べられる料理です。

*かきたま汁

昆布とかつお節の合わせだして作るすまし汁に、卵を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。



世界の料理・韓国（25日）

チーズタッカルビは、韓国の調味料の「コチュジャン」が欠かせません。辛味はそこまで強くなく「唐辛子味だけど、甘味のあるみそ」といった味です。もともと「タッカルビ」という料理は鉄鍋（てつなべ）という鉄板のような鍋を使い、鶏肉や野菜を炒めて作る料理です。韓国語で「タッカルビ」は「鶏の骨のまわりの肉」という意味で、韓国では屋台などで食べることもできます。

そんな「タッカルビ」にチーズをたっぷりかけたのが「チーズタッカルビ」です。韓国料理のタッカルビを日本人が独自にアレンジした料理と言われている。

