

# 11月

# こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校  
令和5年10月31日

月	火	水	木	金
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白身魚のみそマヨ焼き</li> <li>野菜とベーコンのソテー</li> <li>大根スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菊花ごはん</li> <li>ふた肉の和風マリネ</li> <li>豆腐のすまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>文化の日</p> 
6	7	8	9	10
<p>3年生 リクエスト献立</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>コチュジャン炒め</li> <li>中華スープ</li> <li>塩キャラメルポテト</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ごぼうのかみかみつくね</li> <li>骨太サラダ</li> <li>心のすまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>【いい歯の日】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野沢菜チャーハン</li> <li>豚肉とたまねぎのオイスター炒め</li> <li>キャベツのスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ひじき豆腐</li> <li>キャベツの磯香和え</li> <li>大豆とじゃこのスナック</li> <li>牛乳</li> </ul>
11 (土)	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>鯉ごはん</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>キャベツの昆布炒め</li> <li>かきたま汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉と大根のうま煮</li> <li>ゆかり和え</li> <li>じゃことかつおのふりかけ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ビーフストロガノフ</li> <li>オリヴィエ</li> <li>イチゴセリ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>【ロシアの料理】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マカロニのクリームシチュー</li> <li>キャベツとコーンのソテー</li> <li>梨</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>古代米寿司</li> <li>キスのお茶天ぷら</li> <li>ごま和え</li> <li>えのきのすまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>【まるごと京丹後食育の日】</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ササミのアーモンド揚げ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>減量ごはん</li> <li>しっぽくうどん</li> <li>大豆とブロッコリーのごまマヨ和え</li> <li>昆布佃煮</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チーズダッカルビ</li> <li>ハムともやしのオイスター炒め</li> <li>わかめスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>勤労感謝の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>揚げサバのみぞれかけ</li> <li>卵の花炒り煮</li> <li>のっぺい汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>【和食の日】</p>
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉としめじのごはん</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>けんちん汁</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のねぎソースかけ</li> <li>パンサンサー</li> <li>白菜スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>減量ごはん</li> <li>冬野菜のポトフ</li> <li>大根のサラダ</li> <li>りんごの蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白身魚の磯部あげ</li> <li>五目炒め</li> <li>さつまいものみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<p>11日～17日は、京丹後市産特別栽培米を使用しています。味わっていただきますよう。</p>

## 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14年目となる取組です。今年取れた新米のごはんを中心に京丹後市で取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。

## 古代米寿司

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質で、赤米、黒米などがあります。タンパク質やミネラル、ビタミン類を多く含むので注目を集めている食品です。5年生が総合的な学習の時間の授業で作った赤米をいただきます。