１１がつこんだてひょう

《牛乳は毎日つきます》１１月の給食目標　「よくかんでたべよう」　舞鶴市立倉梯小学校

2（月） ツナサンド 白菜のスープ スイートポテト **【おしりたんてい】** おしりたんていの大好物、スイートポテトが登場します。	今月は、３年生の国語に出てくる「すがたをかえる大豆」と関連し、大豆製品がたくさん登場します。探してみてね！	**4（水）** 味付パン さつまいも入りヤンニョムチキン 春雨スープ **【地球たべもの百科】** ヤンニョムチキンのタレが登場しています。給食ではさつまいもも入ってボリュームアップしています。	**5（木）** そばめし じゃがいものチーズ煮 コーンスープ **【スープになりました】** 次から次へとおいしそうな野菜がスープに変身する絵本です。	**6（金）** 麦ごはん ツバスの甘酢あんかけ 実だくさんのみそ汁 **【たべもののひみつずかん】** みそ汁以外にもたくさんのおいしそうなイラストが載っています。ぜひ覗いてみてください。
9（月） 小型パン きつねうどん 小松菜のごまあえ **【カラスのそばやさん】** オモチ君はそばの作り方の修行をし、楽しいおそばがいっぱいのお店を開きます。そばだけじゃなくてうどんやスパゲッティも作ります。	**10（火）** 豚キムチ丼 豆腐のみそ汁 **【給食委員はアイドル】** 給食が大好きなルミちゃんは人気モデルで給食が大好き。たくさんのおいしそうなメニューが登場します。	**11（水）** 全粒粉パン クリームシチュー フルーツポンチ **【きゅうしょくたべにきました】** 小学校の献立表がお空に飛ばされそれを見た鬼が小学校に食べに来ました。大事な給食を守るために動きます。	**12（木）** さつまいもごはん 鶏肉のてりやき 大根のみそ汁 **【まめうしのびっくりなあき】** まめうすくんとつぶたくんが色々な秋に遭遇します。大奮闘する２人に思わず笑ってしまうお話です。	**13（金）** 麦ごはん おから 白菜と肉団子のスープ **【豆でつくるたべもの教室】** おからは大豆から出来ています。おから以外にもこの本には豆で作られるものがたくさん載っています。
16（月） きなこ揚げパン 高野豆腐の野菜炒め かきたま汁 **【おもちのおふろ】** きなこに注目して、この本を選びました。おもちのもーちゃんとちーちゃんがおふろへいき、きなこの砂風呂が登場します。とってもかわいいです。	**17（火）** ごはん マーボー豆腐 切干大根のナムル **【干したから】** 乾物の食べ物が紹介された本です。私たちが普段食べているものでも案外身近な食べ物が干されています。	**18（水）** ミルクパン チリコンカン かぶのスープ **【サイコーの通知表】** 担任の通知表を作るお話ですが、給食の時間にかぶのスープが登場します。	**19（木）** 大根ごはん 大豆と煮干しとさつまいもの揚げ煮 玉ねぎのみそ汁 **【だいこんどのむかし】** 大きく育った大根のお話です。大根がおいしい季節になりました。	**20（金）** 麦ごはん エテカレイのからあげ 高野豆腐のみそ汁 **【まいづるわんおさかなウォーズ】** 舞鶴出身の中川洋典さんが出ている舞鶴の海を舞台にした絵本です。エテカレイはもちろん給食で出るお魚がたくさん登場します。
11月24日は、「いい日本食の日」です。出汁を意識した和食の日を実施します。詳しくは給食だよりで紹介します。	**24（火）** ごはん サバの西京焼き かんぴょうの金平 すまし汁 **【ありがとう！きゅうしょく】** この本では自分たちが食べているものはどんな人の手によって、そしてどんな風に作られているのかが分かる本です。３色分けの勉強もできます。	**25（水）** 黒糖パン マカロニグラタン ウインナーと野菜のスープ **【こまったさんのグラタン】** こまったさんシリーズはたくさんありますね。今日はその中でもマカロニグラタンを作ります。	**26（木）** チャーハン 揚げギョウザ 中華風スープ **【けんかのきもち】** 友人とケンカをしてしまった主人公。でも仲直りできたのはギョウザのおかげ？？読んでみてください。	**27（金）** カレーライス ブロッコリーとパプリカのサラダ 福神漬け **【給食室のいちにち】** 実際に絵本に登場するサラダを作ります。リアルな調理員さんや栄養士の動きなどが書かれた絵本です。
30（月） パン ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ **【カッパもやっぱりきゅうりでしょ？】** きゅうりが好きでたまらないカッパがおおきなきゅうりの輪切りに出会いました。カッパはきゅうりを食べてやろうとたくらみますが・・・				



～絵本から飛び出した給食～

読書の秋にちなんで絵本や児童書に登場するおいしそうな料理を給食でアレンジをしながら再現しました。倉梯小学校の図書室にある本を選んだのでぜひ読んでみましょう。これを機に自分の好きな本やお気に入りの本が見つかればと思います。

１１月は「いいはのひ（１１月８日）」があります。よくかんで食べることは歯の 健康や体にとって大事なことです。献立表に「よくかむ献立」にはマークが付いています。マークがついていない献立も意識し、よくかんで食べましょう！

このマークがよくかむ献立です





一下線のある献立は、絵本から飛び出した給食です。　※警報などによる給食中止の影響で献立を変更する場合があります。ご了承ください。