

# 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

## ～絵本から飛び出した給食～

読書週間、読書月間にちなんで絵本に登場するおいしいそ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ければと思います。

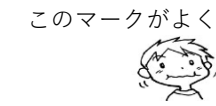
今月は、3年生の「すがたをかえる大豆」と関連し、大豆製品がたくさん登場します。探してみてくださいね！

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。マークが付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

## ～今月の地場産物～

- 青ねぎ（倉梯小産）
- 大根葉（倉梯小産）
- 万願寺甘とう
- 赤カレイ
- サゴシ



3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
 <b>文化の日</b> 文化の日	ごはん <b>ハンバーグ</b> じゃがいものみそ汁 【おはけのアッチハンバーグ作ろうよ】 えっちゃんのお誕生日にハンバーグを作ることになりました。愛のこもったお話です。	あじっ <b>味付けパン</b> アクアパッツァ やさい <b>野菜スープ</b> 【えっ！わたしだけの学校？】 ある日学校にいたらみんな別の学校へ行ってしまう自分ひとりに。さて学校生活はどうなっていくのでしょうか…。	たきこみごはん まんがんじあま <b>万願寺甘とうの炒め煮</b> たまご <b>玉ねぎのみそ汁</b> 【ごはんごはん】 シンプルな絵本ですが、1つ1つの絵が本当に写真かと思うくらいおいしそうなお絵です。	むぎ <b>麦ごはん</b> <b>ルーローハン</b> たまご <b>卵スープ</b> 【せかいのりょうり】 台湾料理です。豚肉を甘辛く煮込んだ料理です。ごはんによくあう味付けです。
こがた <b>小型パン</b> リンゴジャム <b>しょうゆラーメン</b> ごまあえ 【ねこのらーめんやさん】 猫が作るラーメン屋さんのお話です。猫だけに小さなトラブルがありほっこりするお話です。ラーメンは熱いので食べられる熱さに冷ましてから食べましょう。	にく <b>肉みそひじき丼</b> かきたま汁 【いろいろたまご】 5人のそっくり卵がいろいろな卵料理に変身です。みなさんはどんな卵料理を知っていますか？	ぜんりゅうふん <b>全粒粉パン</b> ツナサンド はくさい <b>白菜のスープ</b> <b>プチパンケーキ</b> 【ぐりとぐら】 ぐりとぐらがおいしそうなおパンケーキを作ります。給食では大きなパンケーキは作れないのでカップで作ります。	さつまいもごはん あか <b>赤ガレイのから揚げ</b> だいこん <b>大根のみそ汁</b> 【あっちゃんあがつくあいうえお】 おいうえおの順番でおいしそうなお絵が描かれています。今回は「やっちゃん」がおいしそうなおさつまいもを食べていたのでさつまいもをつかったごはんを作ります。	カレーライス <b>ブロッコリーと</b> <b>パプリカのサラダ</b> <b>福神漬</b> 【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。
きなこ揚げパン こうやとうふ やさいいた <b>高野豆腐の野菜炒め</b> かぶのスープ 【糸子の体重計】 糸子は食べるのが大好きな女の子です。物語にもきな粉揚げパンが登場します。	ごはん キャベツ ソース <b>トンカツ</b> とうふ <b>豆腐のみそ汁</b> 【とうめいにんげんのしょくじ】 とうめいにんげんがトンカツのみそ汁を食べました。食べてから食べ物消化されるまでのシュールなお話です。	ミルクパン こめこ <b>米粉シチュー</b> <b>パインサラダ</b> 【そらくんのすてきな給食】 シチューのとりみを米粉でつけます。この本は、食物アレルギーのある男の子の話です。	キムチチャーハン とり <b>鶏のから揚げ</b> <b>ちくわのスープ</b> 【おべんとうしろくま】 おべんとうしろくまの運動会弁当にのっているから揚げがとってもおいしそうです。読んでみてね。	むぎ <b>麦ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> きりほしだいこん <b>切干大根のナムル</b> 【忍たま乱太郎】 久々知兵衛は豆腐が大好き。友達のために豆腐料理を食べられないほど作ってしまうこともあるようです。「マンガ、絵本、アニメのあの料理が作れる」という本にレシピが載っています。
11月24日は、「いい日本食の日」です。出汁を意識した和食です。今月は25日に和食の日を実施します。詳しくは給食日より紹介します。	ごはん <b>サゴシの西京焼き</b> <b>かんぴょうの金平</b> <b>すまし汁</b> 【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している舞鶴の海を舞台にした絵本です。サゴシは出てきませんが、給食で出るお魚がたくさん登場します。	こくとう <b>黒糖パン</b> <b>クリームスパゲティ</b> <b>フレンチサラダ</b> 【ぎょうれつのできるスパゲッティやさん】 ぎょうれつのできるシリーズは倉梯小学校にはたくさんあります。今回はスパゲッティやさんの「きのこのクリームスパゲティ」を作ります。	だいこん <b>大根ごはん</b> <b>おから</b> <b>白菜のみそ汁</b> 【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。	むぎ <b>麦ごはん</b> <b>厚揚げの回鍋肉</b> <b>揚げギョウザ</b> 【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。

一下げのある献立は、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。