

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やマンガに登場するおいしい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絵本が多い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るかと思いますが。

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。歯と顎を使ってよくかんで食べましょう！



1 (水)		2 (木)		3 (金)					
黒糖パン <small>こくとう</small> じゃがいものグラタン <small>じゃがいも</small> 野菜スープ <small>やさい</small> <small>【グラタンおばさんと魔法ののアヒル】</small> お皿にかかれたアヒルは不思議なアヒル。毎日グラタンを食べるほどグラタンが大好きなおばあさん。ある日アヒルはお皿から飛び出して家から抜け出しました。		ちこちゃんのチャーハン <small>ちこちゃん</small> 大豆と煮干しと <small>だいず</small> かぼちゃの揚げ煮 <small>かぼちゃ</small> わかめスープ <small>わかめ</small> <small>【ちこちゃんに叱られる】</small> ちこちゃんのはアニメに登場する女の子です。ちこちゃんの大好物のウインナーがたくさん入ったチャーハンです。		文化の日 <small>ぶんか</small> 					
6 (月) パン <small>しろみさかな</small> 白身魚の香草パン粉焼き <small>しろみさかな</small> かぼちゃのポタージュ <small>かぼちゃ</small> <small>【かぼちゃスープのおふる】</small> 「しゅちやだめ」をついついしてしまい「あらあら、ほらね」を繰り返す懲りないかわい動物たちのかわい絵本です。		7 (火) ごはん 味付けのり <small>あじつ</small> 肉団子鍋風鶏湯スープ <small>にくだんご</small> おから <small>おから</small> <small>【呪術廻戦】</small> 虎杖が考案した肉団子のスープを作ります。「生姜は思っている量の倍」がポイントです。		8 (水) 味付けパン <small>あじつ</small> ヨルさんのビーフシチュー <small>ヨルさん</small> フレンチサラダ <small>フレンチ</small> <small>【SPY×FAMILY】</small> 料理が苦手なヨルさんがお母さんの味を再現しようと料理修行をし、ふるまった一品です。		9 (木) さつまいもごはん <small>さつまいも</small> 高野豆腐の野菜炒め <small>こうやとうふ</small> はなちゃんのみそ汁 <small>はなちゃん</small> <small>【はなちゃんのみそ汁】</small> はなちゃんが5才になった時、ママのみそ汁の作り方やそうじ、洗濯の仕方までおしえてくれます。なぜだろう。その教えてもらったみそ汁を再現します。		10 (金) むぎごはん <small>むぎ</small> トンカツ キャベツ <small>トンカツ</small> 豆腐のみそ汁 <small>とうふ</small> <small>【とうめいにんげんのしょくじ】</small> とうめい人間がトンカツとみそ汁を食べました。食べてから食べ物が消化されるまでが描かれています。シュールなお話です。	
13 (月) 小型パン <small>こがた</small> みそラーメン <small>みそ</small> 鶏肉のてりやき <small>とりにく</small> <small>【ふしぎなおきやく】</small> ひとくちだけ食べて帰ってしまっておきやくさんが来ました。次の日はふたつき。次の日はみくち。このおきやくさんは一体だれなのでしょう？		14 (火) ごはん ハンバーグ 添え野菜 <small>ハンバーグ</small> じゃがいものみそ汁 <small>じゃがいも</small> <small>【おばけのアッチ ハンバーグつくろうよ】</small> えっちゃんのお誕生日におばけのアッチとネコのボンはハンバーグを作ることになりました。愛のこもった優しいお話です。		15 (水) 全粒粉パン <small>ぜんりゅうふん</small> ミートサンド <small>ミート</small> かぶのスープ <small>かぶ</small> <small>【おおきなかぶ】</small> 1年生の教科書にものっている有名なお話です。給食室では11キロのかぶを使ってスープを作ります。柔らかい食感がおいしいです。		16 (木) <p>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☺</p>		17 (金) カレーライス ひじきサラダ <small>ひじき</small> <small>【給食番長】</small> お話に登場するクラスは毎日給食を大量に残し、給食のおばちゃんを悲ませていました。「家出」をしたおばちゃん達の代わりに番長たちが作ったメニューです。	
20 (月) きなこ揚げパン <small>きなこ</small> 野菜炒め <small>やさい</small> かきたま汁 <small>かきたま</small> <small>【糸子の体重計】</small> 糸子は食べるのが大好きな5年生の女の子です。おいしそうに食べる姿が印象的な本です。		21 (火) ごはん 雪窓のおでん <small>ゆきまど</small> あますあえ <small>あますあえ</small> <small>【雪窓】</small> 屋台のおでん屋さん「雪窓」に可愛いぬきのお客さんが来ます。「三角のぶるぶる」が食べたいそう。さて、何の真かな？		22 (水) ミルクパン <small>ミルク</small> チリコンカン <small>チリコンカン</small> ウインナーのスープ <small>ウインナー</small> <small>【ムーミン谷のしあわせレシピ】</small> この本は、絵本というよりレシピの本です。材料と作り方がかいてあるので作ってみるものいいですね。		23 (木) 勤労感謝の日 <small>きんろうかんしゃ</small> <p>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。詳しくは給食だよりで紹介します。</p>		24 (金) むぎごはん <small>むぎ</small> サゴシの西京焼き <small>さぎし</small> かんぴょうの金平 <small>かんぴょう</small> すまし汁 <small>すまし汁</small> <small>【やきざかなのろい】</small> 焼き魚は苦手な人が多いようです。夕ご飯に出た焼き魚を残していたらお風呂に入ってきてバクッとほくを食べました。さて、ほくのゆくえは……。	
27 (月) パン ワタナベさんのスパゲティ <small>ワタナベさん</small> レモンサラダ <small>レモン</small> <small>【わたなべさん】</small> ワタナベさんはおなべひとつでどんな料理でも作る名人です。ひとつひとつがとってもおいしいそうなお話です。		28 (火) ごはん 兵助の肉豆腐 <small>へいすけ</small> 小松菜とじゃこの炒め煮 <small>こまつな</small> <small>【忍たま乱太郎】</small> 5年生のクマ知兵助は、豆腐が大好き。友達のために豆腐料理を作るのも楽しみでつい食べきれないほどの量を作ってしまうこともあります。		29 (水) 黒糖パン <small>こくとう</small> クリームシチュー <small>クリーム</small> パインサラダ <small>パイン</small> <small>【こまつたさんのシチュー】</small> こまつたさんシリーズは、たくさんありますね。今日はシチューを作ります。レシピも本の中で紹介しているものが多いので是非読んでみましょう。		30 (木) 大根ごはん <small>だいこん</small> カマスのから揚げ <small>かま</small> たまねぎのみそ汁 <small>たまねぎ</small> <small>【まいづるわんおさかなウォーズ】</small> 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。カマスは出てきませんが、給食で出るお魚がたくさん登場します。倉梯小学校にもあるので読んでみてね！			

気になる本や、好きな本は見つかりましたか？

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。