

11がっさんだて

令和2年度
舞鶴市立三笠小学校

めあて 好き嫌いをなく食べよう

「物語の世界を味わおう」

みなさんは今までにどんな本に出会ってきましたか？自分の好きな1冊がありますか？
いろいろな本を読んでいると、中にはおいしそうな料理が出てくるときがあります。これはどんな料理かな？
どんな味かな？食べてみたいなあと思う料理があるかもしれません。そこで、11月の給食は本に登場する料理を再現したいと思います。学校の図書室の本と東図書館でお借りした本の中から料理を作ります。食べる前に読んでみても、食べてから読んでみてもどちらでも楽しみが広がりますね。読書の秋。あなたの好きな本が1冊でも増えますように…！

2日(日) 米飯 白菜キムチ炒め トックスープ (きょうはソシミのうちで) キムチをつけるひ	3日(火) 文化の日 文火の日	4日(水) ミルクパン とがげのまじりのスープ 野菜チップス (ぎょうれつのできる) すうぶやさん	5日(木) 麦ご飯 厚揚げとキャバツの ホイコーロー たこ焼き (たこ焼き探偵団あらわる)	6日(金) きな粉揚げパン 七かち大根ナムル かきたま汁 プリン (プリンちゃん)
9日(月) 米飯 コロッケ(ソース) そえ野菜(キャバツ) 白菜スープ (11ぴきのねことあほうどり)	10日(火) 山菜入りがやくご飯 焼き魚(サバ) やまんば汁 (やまんば山のモックたち)	11日(水) 黒糖パン マカロニグラタン コンスープ (こまつさんのグラタン)	12日(木) イグアナドンブリ(素) 小松菜とじゃこの炒め煮 (イグアナドンです) まいどあり	13日(金) コッパパン ニギスのカレーライ キャバツ炒め かぶのスープ (おおきなかぶ)
16日(月) 米飯 高野豆腐の中華煮 きのこ汁 (14ひきのあさごはん)	17日(火) 丹後とり貝ご飯 イテカレイのから揚げ 豚汁 (「丹後とり貝」(東のブランド)産品)	18日(水) 全粒粉パン おだんごスープ フレンチサラダ (おだんごスープ)	19日(木) 京都産和牛の牛丼 ちくわがスープ (牛丼のひみつ)	20日(金) 小型パン あんかけうどん じゃがいものから揚げ リンゴジュム (大どろぼうホッペンプロッツ)
23日(月) 勤労感謝の日 勤労感謝の日	24日(火) ばら寿司 イワシちくわの いそ辺揚げ すまし汁 (和食の日)	25日(水) 味噌パン もりのスパゲッティ ほうれん草サラダ (もりのスパゲッティやさん)	26日(木) カレーライス(素) フルーツサラダ 福神漬 (カレーライス(はこわいぞ))	27日(金) ツナサンド キャバツのスープ スイートポテト (おしりたんてい わらわきんぐのあんごうじけん)
30日(月) わがめご飯 アジの甘酢ソースがけ 豆腐のみそ汁 (おとうふちゃん)	(地場産の魚) 17(火) 丹後とり貝 イテカレイ 20(金) ニギス 30(月) アジ	(丹後とり貝) 丹後とり貝は、一般のとり貝 と比べると大変肉厚で歯ごた えが良く、独特の甘みか があります。	(和食の日 11/24) 「和食」文化について認識 を深め、次世代に和食文化 を保護、継承していくことの 大切さを共有していくための き、かけづくりを行っています。	11月7日 三笠小学校 創立記念日

※牛乳は毎日つきます。

本
の
世
界
へ

11月 食材料表

日	曜日	こんだて名			からだ 体をつくる 赤の食べ物	エネルギーとなる 黄の食べ物	からだ 体の調子を整える 緑の食べ物	熱量	たんぱく質	カルシウム
		主食	おかず (主菜・副菜)	牛乳				Kcal	g	Mg
2	月	米飯	白菜キムチ炒め トックスープ	○	豚肉 卵 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 かたくり粉	キャベツ 玉ねぎ ニラ 白菜キムチ 白菜 ねぎ たけのこ しいたけ	573	21.5	282
4	水	ミルクパン	トカゲのまじよのスープ 野菜チップス	○	ウインナー 牛乳	パン じゃがいも さつまいも 油	玉ねぎ 人参 トマト ごぼう	647	19.7	296
5	木	麦ご飯	厚揚げとキャベツの回鍋肉 たこ焼き	○	厚揚げ 豚肉 みそ 青のり 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 たこ焼き	キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	651	21.5	378
6	金	きな粉 揚げパン	切干大根ナムル かきたま汁 プリン	○	きな粉 かまぼこ 豆腐 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	パン 砂糖 ごま油 かたくり粉 プリン	切干大根 キュウリ もやし えのき ほうれん草	735	27.1	455
9	月	米飯	コロッケ ソース そえ野菜 白菜スープ	○	豆腐 うずら卵 コロッケ 牛乳	米 油	白菜 人参 ねぎ キャベツ	642	21.2	318
10	火	山菜入り かやくご飯	焼き魚(サバ) やまんばん汁	○	油揚げ サバ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 里芋	山菜 人参 しめじ 大根 大根葉	628	28.2	294
11	水	黒糖パン	マカロニグラタン コーンスープ	○	鶏肉 粉チーズ ハム 牛乳	パン 油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草	642	22.8	372
12	木	イグアノ ドンブリ	小松菜とじゃこの炒め煮	○	鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 かたくり粉 ごま油 油 白ごま	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 キャベツ	656	30.6	488
13	金	コッペパン	ニギスのカレーフライ キャベツ炒め かぶのスープ	○	ニギス ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ かぶ 玉ねぎ 人参 パセリ	581	24.4	319
16	月	米飯	高野豆腐の中華煮 きのこ汁	○	高野豆腐 豚肉 豆腐 牛乳	米 油 かたくり粉 ごま油	にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 枝豆 えのき しめじ しいたけ ほうれん草	566	23.7	355
17	火	丹後とり貝 ご飯	エテカレイのから揚げ 豚汁	○	とり貝 油揚げ エテカレイ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 かたくり粉	しいたけ 枝豆 人参 大根 ごぼう ねぎ	587	28.6	331
18	水	全粒粉 パン	おだんごスープ フレンチサラダ	○	合挽肉 卵 牛乳	パン パン粉 じゃがいも バター 油	玉ねぎ 人参 キュウリ グリンピース パイン キャベツ	681	27.8	321
19	木	牛丼	ちくわかスープ	○	牛肉 ちくわ 豆腐 かわめ 卵 牛乳	米 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ ねぎ えのき	617	29.7	312
20	金	小型パン	あんかけうどん じゃがいものから揚げ リンゴジャム	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	パン うどん かたくり粉 じゃがいも 油 ジャム	人参 ねぎ 土しょうが にんにく	803	25.1	311
24	火	ばら寿司	イワシちくわのいそ辺揚げ すまし汁	○	サバ缶 卵 青のり イワシちくわ 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油	しいたけ 人参 玉ねぎ	604	23.8	331
25	水	味付け パン	もりのスパゲッティ ほうれん草サラダ	○	ツナ 粉チーズ 牛乳	パン スパゲティ 砂糖 オリーブ油 アーモンド	玉ねぎ 人参 えのき しめじ しいたけ トマト ピーマン にんにく コーン キャベツ ほうれん草	695	27.9	338
26	木	カレー ライス	フルーツサラダ 福神漬け	○	鶏肉 粉チーズ スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも バター 油	玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース みかん パイン 福神漬け	697	19.1	297
27	金	ツナサンド	キャベツのスープ スイートポテト	○	ツナ ベーコン 生クリーム 牛乳	パン マヨネーズ 砂糖 マヨネーズ バター じゃがいも さつまいも	玉ねぎ キュウリ 人参 キャベツ	702	24.7	317
30	月	わかめ ご飯	アジの甘酢ソースがけ 豆腐のみそ汁	○	わかめ アジ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 かたくり粉 油 ごま油 砂糖 白ごま	ねぎ しめじ 玉ねぎ	653	27.6	315

所要栄養量の基準(中学年) ^{しやうようえいりやうりやう きしゆん ちゆうがくねん}	熱量 kcal ^{ねつりやう かるりー}	たんぱく質 g ^{たんぱくしつ ぐらむ}	カルシウムmg ^{カルシウム ありぐらむ}
	640	18～32	350