



牛乳は毎日あります

11がつこんだてひょう

平成30年10月31日 舞鶴市立倉梯第二小学校

【地場産物の日】
 12日・ニギス
 15日・シイラ
 29日・エテカレイ

くなかよし産直
 さんから>
 ・さつまいも
 ・ねぎ
 ・にら

11月8日は
「いい歯の日」
 は歯を大切にして、よくかんで食べましょう。
 のマークは、カミカミ献立の日です。

木曜日 (味付けごはんの日)
 金曜日 (加工パンの日)

月曜日 (むぎごはん日)	火曜日 (ごはんの日)	水曜日 (パンの日)	木曜日 (味付けごはんの日)	金曜日 (加工パンの日)
5日 むぎごはん はくさいと にくだんごのスープ おから	6日 ごはん スイート カレーライス フルーツヨーグルト	7日 きなこあげパン ごまずあえ かきたまじる	8日 だいずいり ドライカレー じゃがいものチーズに たまごスープ	2日 ミルクパン かぼちゃのグラタン ミネストローネ
12日 むぎごはん ニギスの いそべごまあげ そくせきづけ だいこんのみそしる 【地場産物の日】	13日 ごはん このはどん だいずと さつまいもと にぼしのあげに 【カミカミ献立】	14日 こがたしよくパン おやこうどん ごまあえ りんごジャム	15日 だいずと ひじきのごはん シイラのピリからやき さつまじる 【地場産物の日】	9日 こくとうパン とりにくの バジルソースやき やさいスープ 【カミカミ献立】
19日 むぎごはん おでん かんぴょうサラダ 【カミカミ献立】	20日 ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう すましじる 【だしで味わう和食の日】	21日 しよくパン ツナサンド はくさいのスープ スイートポテト	22日 ごもくチャーハン ちくわのもみじあげ わかめスープ	16日 ぜんりゅうふんパン コーンこめこスープ ポパイサラダ ぜんりゅうふんこむぎこな全粒粉パンとは小麦をまるごと粉にしたもので、栄養価が高いです
26日 むぎごはん ビビンバ トックスープ 【カミカミ献立】	27日 ごはん まごわやさしい みそにこみ きのこじる ふりかけ 【カミカミ献立】	28日 しよくパン ビーフシチュー フレンチサラダ	29日 いもごはん エテカレイのからあげ ぶたじる みかん 【地場産物の日】	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日
30日 むぎごはん ピピンバ トックスープ 【カミカミ献立】	30日 ミルクパン ブロッコリーの とうにゅうグラタン コンソメスープ			

11月27日(火)
 和食によく使われてきた食品の頭文字をとった
「まごわやさしい」の献立を入れています。
 「ま」豆類・「ご」ごまなどの種実類
 「わ」わかめなど海藻類・「や」野菜
 「さ」魚介類・「し」しいたけなどきのこ類
 「い」いも類 が入った献立です。



11月24日は**「だしで味わう和食の日」**
 無形文化遺産に登録された「和食」は「だし」が命です。いつものみそ汁は、煮干しのだしですが、20日(火)のすまし汁は、かつお節と昆布でだしをとっています。それぞれのだしを味わいましょう。

