

## 献立作りに挑戦！part II～心を込めて考えました～

7月に城南中学校の1年生が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考にしながら、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。

その中から優秀な献立を10月と11月の給食に採用させていただきます。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れていきます。♡マークが採用献立です

## ～今月の地産地消～

13日(月) カマス  
21日(火) さごし  
29日(水) カマス、舞鶴抹茶  
毎年11月の給食に骨付きのエテカレイがありますが、今年是不漁のためありません。骨付きの魚を食べる練習をぜひご家庭でお願いします。

<p>6日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>おからの 炒り煮</td> <td>黄桃缶</td> <td>豚肉のカレー 竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>おからは豆腐を作る時に大豆をしばってできるもので、食物せんいが豊富です。</p>		切干大根の ごま和え	おからの 炒り煮	黄桃缶	豚肉のカレー 竜田揚げ	<p>7日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ベーコン炒め</td> <td>ココロ 大学芋</td> <td>みそ汁</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>		小松菜の ベーコン炒め	ココロ 大学芋	みそ汁	鮭の塩焼き	<p>8日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニ サラダ</td> <td>玉ねぎの 卵とじ</td> <td>枝豆</td> <td>白身魚の ピリ辛焼き</td> </tr> </table>		マカロニ サラダ	玉ねぎの 卵とじ	枝豆	白身魚の ピリ辛焼き	<p>9日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>ごぼう チップス</td> <td>わらび 餅</td> <td>ハンバーグ 和風きのこ ソース</td> </tr> </table>		野菜炒め	ごぼう チップス	わらび 餅	ハンバーグ 和風きのこ ソース	<p>10日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>梨ゼリー</td> <td>コーン 炒め</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中1・2年</p> <p>給食なし 城北中2年</p> <p>ハヤシルウ</p>		グリーン サラダ	梨ゼリー	コーン 炒め	コロッケ
切干大根の ごま和え	おからの 炒り煮	黄桃缶	豚肉のカレー 竜田揚げ																										
小松菜の ベーコン炒め	ココロ 大学芋	みそ汁	鮭の塩焼き																										
マカロニ サラダ	玉ねぎの 卵とじ	枝豆	白身魚の ピリ辛焼き																										
野菜炒め	ごぼう チップス	わらび 餅	ハンバーグ 和風きのこ ソース																										
グリーン サラダ	梨ゼリー	コーン 炒め	コロッケ																										
<p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の 炒め煮</td> <td>ブロッコリー のごま和え</td> <td>ミニ ヨーグルト ゼリー</td> <td>カマスのフライ かけソース</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>		大根の 炒め煮	ブロッコリー のごま和え	ミニ ヨーグルト ゼリー	カマスのフライ かけソース	<p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の あっさり ナムル</td> <td>ごまじゃこ</td> <td>みかん</td> <td>鶏肉の 照り焼き</td> </tr> </table> <p>木の葉 丼の具</p>		切干大根の あっさり ナムル	ごまじゃこ	みかん	鶏肉の 照り焼き	<p>15日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツの ごまサラダ</td> <td>五目豆</td> <td>杏仁 豆腐</td> <td>ちくわの 紅葉揚げ</td> </tr> </table>		キャベツの ごまサラダ	五目豆	杏仁 豆腐	ちくわの 紅葉揚げ	<p>16日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリー サラダ</td> <td>フルーツ 白玉</td> <td>肉みそ</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table>		ブロッコリー サラダ	フルーツ 白玉	肉みそ	チャプチェ	<p>17日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>レモン ゼリー</td> <td>福神 漬け</td> <td>かぼちゃ 挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中2年</p> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>ポーク カレー</p>		イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	かぼちゃ 挽肉フライ
大根の 炒め煮	ブロッコリー のごま和え	ミニ ヨーグルト ゼリー	カマスのフライ かけソース																										
切干大根の あっさり ナムル	ごまじゃこ	みかん	鶏肉の 照り焼き																										
キャベツの ごまサラダ	五目豆	杏仁 豆腐	ちくわの 紅葉揚げ																										
ブロッコリー サラダ	フルーツ 白玉	肉みそ	チャプチェ																										
イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	かぼちゃ 挽肉フライ																										
<p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテト サラダ</td> <td>青菜炒め</td> <td>チーズ</td> <td>豚肉の アンGRES</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中</p> <p>アンGRESはフランス語で「イギリスの」という意味です。イギリスが発祥のウスターソースを使っています。</p> <p>新メニュー</p>		ポテト サラダ	青菜炒め	チーズ	豚肉の アンGRES	<p>21日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>筑前煮</td> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>たく あん</td> <td>さごしの 西京焼き</td> </tr> </table> <p>だして味わう 和食の日献</p> <p>すまし 汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>		筑前煮	小松菜の ごま和え	たく あん	さごしの 西京焼き	<p>22日(水) 中華風混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうと ツナのサラダ</td> <td>にんじん しりしり</td> <td>パン 缶</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p>		かんぴょうと ツナのサラダ	にんじん しりしり	パン 缶	揚げギョーザ	<p>11月24日「和食の日」 いいにほんしよく</p> <p>平成25年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。11月24日は「日本の食文化を見直し、和食の保護と継承の大切さにつし」とされています。給食では21日に和食献立を実施します。</p>		<p>24日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーン サラダ</td> <td>ウイナー ポテト</td> <td>りんご ゼリー</td> <td>大豆ドライ カレーの具</td> </tr> </table> <p>給食なし 若浦中</p> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>コンソメ スープ</p>		コーン サラダ	ウイナー ポテト	りんご ゼリー	大豆ドライ カレーの具				
ポテト サラダ	青菜炒め	チーズ	豚肉の アンGRES																										
筑前煮	小松菜の ごま和え	たく あん	さごしの 西京焼き																										
かんぴょうと ツナのサラダ	にんじん しりしり	パン 缶	揚げギョーザ																										
コーン サラダ	ウイナー ポテト	りんご ゼリー	大豆ドライ カレーの具																										
<p>27日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>粉ふき芋</td> <td>ミニ グレープ ゼリー</td> <td>豚肉の みそ炒め</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中</p>		大根サラダ	粉ふき芋	ミニ グレープ ゼリー	豚肉の みそ炒め	<p>28日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかん</td> <td>うすら 卵煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中</p> <p>白菜 マーボー</p>		春雨サラダ	みかん	うすら 卵煮	春巻き	<p>29日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ささみの ごまサラダ</td> <td>切干大根の 煮物</td> <td>きな粉 抹茶 団子</td> <td>カマスのおろし ソースかけ</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中 加佐中</p> <p>舞鶴のさかな</p>		ささみの ごまサラダ	切干大根の 煮物	きな粉 抹茶 団子	カマスのおろし ソースかけ	<p>30日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草と もやしの ナムル</td> <td>きんぴら ごぼう</td> <td>みかん 缶</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中</p>		ほうれん草と もやしの ナムル	きんぴら ごぼう	みかん 缶	鶏の唐揚げ	<p>**お茶の産地 舞鶴**</p> <p>29日(水)に舞鶴産の茶葉で作られた抹茶のお団子が給食で初登場します。舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶としても出荷されています。地元で作られたおいしいお茶を味</p>					
大根サラダ	粉ふき芋	ミニ グレープ ゼリー	豚肉の みそ炒め																										
春雨サラダ	みかん	うすら 卵煮	春巻き																										
ささみの ごまサラダ	切干大根の 煮物	きな粉 抹茶 団子	カマスのおろし ソースかけ																										
ほうれん草と もやしの ナムル	きんぴら ごぼう	みかん 缶	鶏の唐揚げ																										