




11がつこんだてひょう



牛乳は毎日あります

令和6年10月31日 舞鶴市立倉梯第二小学校

11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると唾液（ツバ）がたくさんでて、虫歯を予防したり、胃の中で食べ物の消化を助けたりします。また、脳のはたらきや身体の運動機能を高めたりもします。カミカミ献立の日には、このマーク  がついています。

【地場産物の日】

21日（木）サゴシ



舞鶴のさかな

金曜日

（パンの日）

1日



きなこあげパン



やさしいため
かきたまじる

げつようび 月曜日 (ごはんの日)	かようび 火曜日 (味付けごはんの日)	すいようび 水曜日 (加工パンの日)	もくようび 木曜日 (麦入りごはんの日)	きんようび 金曜日 (パンの日)
4日 3日(日) 文化の日 振りかえきゆうぎようび 振替休業日	5日  さつまいも ごはん こうや豆腐の やさしいため だいこんのみそしる	6日  あじつけパン しろみぎかなの こうそうパンこやき ウインナーのスープ	7日  むぎいりごはん てづくり とうふハンバーグ そえキャベツ じゃがいものみそしる	8日  金曜日はカレーの日 パン カレービーンズ ブロッコリーサラダ
11日  にくみそ ひじきどん けんちんじる	12日  ぎゅうにくと ごぼうのまぜごはん 万願寺甘とうの いために たまねぎのみそしる	13日  ぜんりゆうふん 全粒粉パン ブラウنشチュー コロコロサラダ ぜんりゆうふん 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。	14日  むぎいりごはん マーボー豆腐 こまつなと じゃこのいために	15日  こがたパン あんかけうどん ごまあえ りんごジャム
18日  スイート カレーライス フレンチサラダ ふくじんづけ 	19日  キムチチャーハン あげぎょうぎ ちくわのスープ	20日  ミルクパン クリームスパゲティ レモンサラダ	21日  むぎいりごはん サゴシの西京焼き かんぴょうの きんぴら  すましじる	22日  セルフドッグ  ポークウインナー キャベツのソテー トマトケチャップ コーンスープ 金曜日はカレーの日
25日  ごはん  はくさいと にくだんごのスープ おから	26日  だいこんごはん  ちくわのみみじあげ とうふのみそしる	27日  こくとうパン ウインナーと じゃがいもの とうりゅう 豆乳グラタン やさいスープ	28日  このはどん あまずあえ	29日  ツナサンド はくさいのスープ スイートポテト 

< 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のだしですが、21日（木）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。



pixta.jp - 2692812

