



※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
2	月	牛乳		牛乳					726 27 30	手作りソースをアジフライとポイルキャベツにかけて食べてください。	
		キムタクご飯	ベーコン		米 砂糖	ごま油	白菜 大根	キムチ 醤油			
		アジフライ	アジ		パン粉 小麦粉	油					
		ゆでキャベツ・手作りソース			砂糖		キャベツ	ウスターソース、ワイントマケチャップ 醤油 中濃ソース			
		味噌汁	油揚げ 味噌		さつまい	玉ねぎ 小松菜					
3	火	牛乳		牛乳					744 34 30	麻婆豆腐は、食べると少しピリッとした辛味があります。これは、豆板醤という調味料が入っているからです。豆板醤はそら豆から作ります。	
		麦入りご飯			米 麦						
		厚揚げマーボー	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 厚揚げ		砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 根菜ねぎ 菊 人参	豆板醤 鶏からスープ テンメンジャン 醤油			
		春雨サラダ	ハム 卵		春雨 砂糖	ごま油	きゅうり 人参	穀物酢 醤油 塩 こしょう			
4	水	牛乳		牛乳					700 28.4 31	「カチャトラー」とは、鶏肉を玉ねぎやマッシュルーム、トマトなどで煮込むイタリアの家庭料理。イタリア、トスカーナ地方の郷土料理のひとつで、狩人風、猟師風の意味があります。	
		揚げパン		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖	き 油	ショートニング				
		チキンカチャトラー	鶏肉 大豆	生クリーム	小麦粉 砂糖	じゃが芋	オリーブ油	しょうが さやいんげん にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム しめじ 人参 トマト			こしょう ワイン ロリーエ 塩
		キャベツのさっぱりサラダ			砂糖	油	キャベツ ホールコーン 人参	純米酢 塩 こしょう			
5	木	【函南町ふるさと給食の日】							685 27 26	高級すいかとして知られる「函南産秋すいか」です。JA富士伊豆から食べごろのすいかを購入しました。すいかにはカロテンやリコピンと言う体に良い成分が含まれています。苦手な人も今日は味わってください。	
		牛乳		牛乳							
		さくらごはん			麦 米			昆布だし 醤油 酒 みりん			
		厚焼き卵	静岡県産鶏卵		砂糖	油		かつおだし 酢 みりん 塩 醤油			
		ごま和え			砂糖	ごま	もやし 小松菜 人参	醤油			
		豚汁	豚肉 味噌 油揚げ 豆腐		じゃが芋 こんにゃく	油	人参 大根 根菜ねぎ	酒			
		函南秋すいか					函南産秋すいか				
6	金	牛乳		牛乳					735 30 30	サワらの名前の由来は、ほっそりした体型をしていることから、サワらの「サ」は「狭い」、「ワ」は「腹」からきたといわれています。	
		麦ご飯			米 麦						
		サワらの味噌ソースかけ	サワラ 味噌		片栗粉 砂糖	油 ごま	しょうが	酒 醤油 ウスターソース トマトケチャップ			
		もやしのごま酢あえ			砂糖	ごま油	もやし 小松菜 人参	米酢 醤油			
		味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ 味噌		こんにゃく じゃが芋	ごま油	ごぼう 人参 玉ねぎ 根菜 ねぎ	酒			
10	火	牛乳		牛乳					685 28 26	人参といえばカロテンがすぐに連想されるほど、その色素の栄養の機能性は、よく知られるところですが、苦手という人もまだまだ多い野菜です。しかし、老化防止や目を丈夫にする働きもあります。	
		ソフト麺			小麦粉						
		きのこミートソース	肉団子 大豆	クリームチーズ	小麦粉 砂糖	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト しめじ エリンギ えのき茸 マッシュルーム	ワイン 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース			
		チーズサラダ		チーズ	砂糖	油	キャベツ きゅうり 人参ホールコーン	りんご酢 塩 こしょう			
		ごまポテト			じゃが芋	ごま					
11	水	牛乳		牛乳					705 29 31	チーズは動物の乳を発酵させて固めたものです。よく食べられているチーズは牛乳から作られていますが、山羊や羊の乳からも作られています。400種類くらいあるそうです。	
		麦入りご飯			米 麦						
		サケの香味焼き	サケ			ごま油		塩 みりん 酒 醤油			
		白菜とキャベツのごまあえ			砂糖	ごま	小松菜 白菜 人参	醤油			
		キムチ豚汁	豚肉 味噌 油揚げ 豆腐		じゃが芋	油	人参 玉ねぎ 根菜ねぎ	白菜のキムチ漬け			
【12日(木)は総練習のため給食がありません。お弁当の持参をお願いします。】											
13	金	牛乳		牛乳					756 32 22	れんごんは『ハス』ともいい、中国から伝わったようです。食べるためにはなく、きれいな花が咲くので、お寺や神社の池に植えられています。食べられる種類ができたのは、400年くらい前からです。	
		麦入りご飯			米 麦						
		蓮根入りつくね	鶏肉 卵 味噌	牛乳	パン粉 砂糖	油 ごま	玉ねぎ 蓮根 人参	塩 酒 醤油 みりん			
		函南産きゅうりのごま味噌あえ	味噌		砂糖	油 ごま油	きゅうり 人参	しょうゆ			
		味噌汁	油揚げ 味噌		さつまい		玉ねぎ 小松菜				
		ぶどうゼリー	ゼラチン	寒天	砂糖		ぶどう果汁 レモン果汁				
16	月	牛乳		牛乳					710 30 31	はちみつは消化に時間がかからないので、脂肪になりにくく、エネルギー補給もすばやくできます。エネルギーが欲しい朝やスポーツ時に、はちみつは適しています。	
		ハニーレモントースト		脱脂粉乳	小麦粉 はちみつ グラニュー糖	ショートニング 油 バター		塩			
		ボークビーンズシチュウ	豚肉 大豆	ベーコン チーズ	小麦粉 砂糖	じゃが芋	油 バター	玉ねぎ 人参 トマト			ワイン 塩 ソース こしょう 醤油 トマトケチャップ
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	ナタデココ	みかん缶 黄桃缶				
☆	火	牛乳		牛乳					739 34 26	白菜は、10月～2月の寒くなる時期が旬です。白い部分には、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。	
		わかめ入りご飯		わかめ	米						
		鶏のからあげ	鶏肉		片栗粉	油	にんにく しょうが	醤油 酒			
		白菜のごま和え			砂糖	ごま	白菜 小松菜 人参	醤油			
		豚汁	味噌 豆腐 豚肉	わかめ	じゃが芋 こんにゃく	油	ごぼう 人参 大根 根菜 ねぎ	酒			

お知らせ



・17日は2年生のリクエスト献立です。



19日・20日は給食がありません。お弁当の持参をお願いします。



※函南町学校給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あびり」「まつたけ」「いくら」は使用しません。
※都合により献立を変更することがあります。※都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン					
18	水	牛乳		牛乳						765 30 23	にんにくは古代エジプト時代にはすでに栽培されていて、その強い香りを肉の臭みを消して料理に使うなど香辛料として古くから世界各地で使われています。	
		麦入りご飯			米 麦							
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	砂糖 小麦粉 はろみつ 砂糖	油	にんにく しょうが 人参 セロリ 玉ねぎ	ワイン 塩 しょうが カレー粉 カレールウ ソース				
		りんごサラダ	マグロの水煮		砂糖	油	りんご きゅうり キャベツ ホールコーン	りんご酢 塩 しょうが				
23	月	バナナ					バナナ			751 28 23	バターは、牛から絞った牛乳を機械で分離させ、殺菌したあと、熟成させて固めたものです。その歴史は古く、紀元前2000年代には、インドで、木の器に入れた乳を、揺り動かしたり、棒でかき混ぜたりしてつくられていたそうです。	
		麦入りご飯			米 麦							
		ハヤシシチュー	豚肉 ベーコン ひよこ豆		小麦粉 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参	ナツメグ ワイン 塩 ソース しょうが 醤油 トマトケチャップ デミグラスソース				
		ひじきサラダ	チキンハム	ひじき	砂糖	ごま油 ごま	もやし きゅうり 枝豆 ホールコーン	醤油 みりん 米酢 塩 しょうが				
24	火	手作りみかんゼリー	ゼラチン	寒天	砂糖		オレンジ果汁			733 33 25	にんにくを日本で一番生産している都道府県はどこでしょうか？ ①青森県 ②埼玉県 ③高知県 答えは①青森県です。	
		牛乳		牛乳								
		中華麺			小麦粉				塩			
		味噌ラーメンつけ汁	味噌 豚肉			ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ホールコーン 根深ねぎ しなろく	豆板醤 塩こうじ 醤油 酒 みりん 鶏がらスープ				
25	水	UFO揚げ	豚肉 おから	牛乳	砂糖 餃子の皮 小麦粉	油			干しいたけ 玉ねぎ 人参 栗 ねぎ	醤油 塩 酒	767 27 33	さつまいもには、風邪予防に効果のある「ビタミンC」が多く含まれています。ビタミンCはこれより少し栄養素ですが、さつまいものビタミンCは体の中でこれに比べて、より多くのビタミンCを吸収することができます。
		切り干し大根ナムル					油	切干し大根 きゅうり やし 人参	も	韓国ナムルドレッシング		
		玄米入りロールパン		牛乳	小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング			塩			
		さつま芋のグラタン	鶏肉 金時豆	牛乳 チーズ 生クリーム	さつま芋 カロコ	マ	油	バター	玉ねぎ	塩 しょうが ワイン		
26	木	野菜たっぷりコンソメスープ	ベーコン					玉ねぎ キャベツ 人参 のき茸 ホールコーン 小松菜	え	コンソメ 塩	707 30 21	ホキは海の底にいるので目は大きく、他の魚を食べているので歯がとがっているのが特徴です。くせのない淡泊な白身魚で、味はタラに似ているため、はじめは、タラなどの代わりとして食べられていました。
		コスモスゼリー		寒天 牛乳	砂糖 サイダー			le)		ピーチゼリーの素 ス トロベリーゼリーの素		
		牛乳		牛乳								
		麦入りご飯			米 麦							
27	金	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		じゃが芋 んにやく 片栗粉	こ	油 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ さゆいんげん		醤油 酒 みりん 塩	789 28 32	ホキは海の底にいるので目は大きく、他の魚を食べているので歯がとがっているのが特徴です。くせのない淡泊な白身魚で、味はタラに似ているため、はじめは、タラなどの代わりとして食べられていました。
		ホキフライ	ホキ		小麦粉 パン粉		油			中濃ソース		
		白菜の塩昆布あえ		こんぶ			ごま油	白菜 人参		塩		
		【十三夜にあわせて】										
30	月	牛乳		牛乳						759 33 23	りんごの皮に含まれているポリフェノールは、免疫力を高める効果や高血圧の予防、また、食物繊維のペクチンは、便秘改善や整腸作用があるので、積極的にとりたい果物です。	
		秋味ご飯	油揚げ		米 砂糖			しめじ 人参				醤油 酒 みりん 塩
		鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉 大豆		砂糖 小麦粉 片栗粉 さつま芋	油		しょうが 人参 枝豆 蓮根				醤油 酒 ソース トマトケチャップ
		かきたま汁	卵 豆腐		片栗粉			干しいたけ 栗ねぎ キャ ベツ				塩 薄口醤油 酒
31	火	甘柿						柿			759 33 23	りんごの皮に含まれているポリフェノールは、免疫力を高める効果や高血圧の予防、また、食物繊維のペクチンは、便秘改善や整腸作用があるので、積極的にとりたい果物です。
		チキンピラフ	鶏肉		米	バター	人参 玉ねぎ		ワイン 塩 しょうが			
		じゃが芋のチーズ焼き	ウィンナー	チーズ 生クリーム	じゃが芋		油	玉ねぎ ホールコーン		塩 しょうが		
		えのき茸スープ	豆腐		片栗粉			えのき茸 玉ねぎ 人参 小松菜		塩 醤油 しょうが		
31	火	バナナ						バナナ			759 33 23	りんごの皮に含まれているポリフェノールは、免疫力を高める効果や高血圧の予防、また、食物繊維のペクチンは、便秘改善や整腸作用があるので、積極的にとりたい果物です。
		牛乳		牛乳								
		麦入りご飯			米 麦							
		サバの煮つけ	サバ		砂糖		油	しょうが		醤油 酒 みりん		
磯あえ	かつおぶし	のり	砂糖				小松菜 キャベツ 人参 やし		醤油			
味噌汁	油揚げ 味噌		里芋				玉ねぎ 根深ねぎ					
りんご							りんご					

スポーツで力を発揮するための食事とは？

👉 試合当日の食事のポイント

- ★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとります。
- ★水分補給は、試合の前、試合中とこまめにいきましょう。
- ★試合前に補食をとる場合は、ゼリーやバナナなど、消化のよいものを選びましょう。
- ★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。時間があいてしまう場合は、補食をとります。

👉 大切にしたい もったいないの心

近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は522万tと推計されています。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

👉 食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない
使いきれる分だけ買しましょう。
- 2 作り過ぎない
食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない
作った料理は早めに食べ切りましょう。

