

11月の献立表



※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

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			
1	水	牛乳		牛乳					704 30 28	豆の状態ではほとんど含まないのに、もやしになると多くなる栄養はなんでしょう。 ①ビタミンA ②ビタミンC ③ビタミンE 答えは②のビタミンCです。
		麦ご飯			米 麦					
		親子煮	鶏肉 卵		こんにゃく 砂糖		干しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ 枝豆	液体昆布だし 酒 醤油 みりん		
		もやしのごま酢あえ			砂糖	ごま油 ごま	もやし 小松菜 人参	米酢 醤油		
		きびなごのフライ	きびなご		パン粉 小麦粉 砂糖	油		中濃ソース		
2	木	牛乳		牛乳					706 34 25	里芋の旬は8月から12月です。里芋特有のネバネバには、「ガラクトマン」という栄養素が含まれています。ガラクトマンの他に、こんにゃくの主成分ともいわれる「グルコマンナン」という食物繊維が多く含まれています。
		麦入りご飯			米 麦					
		豆腐入り手作りハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	パン粉 片栗粉 砂糖	油	玉ねぎ 人参	酒 醤油 塩 こしょう ナツメグ ソース ケチャップ ワイン		
		キャベツと小松菜のおひたし		塩昆布		ごま油 ごま	キャベツ 人参 小松菜	みりん		
6	月	豚汁	味噌 豆腐 豚肉		里芋 こんにゃく	油	ごぼう 人参 大根	酒	700 29 26	フルコギは韓国を代表する肉料理の一つです。たれに漬け込んだ薄切りの牛肉や野菜を鉄鍋や鉄板で焼きます。給食では、豚肉を使って調理します。
		牛乳		牛乳						
		麦入りご飯			米 麦					
		ブルコギ	豚肉		砂糖	ごま油 ごま	しょうが ビーマン りんご こんにゃく 玉ねぎ しめじ 人参	醤油 コチジャン		
		ワンタンスープ	豚肉		ワンタン	油	もやし 人参 栗ねぎ	清湯スープ 酒 薄口醤油 塩 こしょう		
7	火	りんご					りんご		685 30 27	白菜は冬を代表する野菜です。10月～2月の寒くなる時期が旬です。たれに漬け込んだ薄切りの牛肉や野菜を鉄鍋や鉄板で焼きます。給食では、豚肉を使って調理します。
		牛乳		牛乳						
		うどん			小麦粉			塩		
		あなかけ肉うどん汁	豚肉 なるとうき		片栗粉		干しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ 白菜 ごぼう	昆布だし 酒 醤油 みりん 塩		
9	木	キャベツのごま和え			砂糖	ごま 練りごま	小松菜 キャベツ 人参	醤油	719 27 19	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。
		ちくわのいそげ揚げ	ちくわ	のり	てんぷら粉	油				
		牛乳		牛乳						
		わかめご飯		わかめ	米					
		つゆたく肉じゃが煮	豚肉		じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油	玉ねぎ 人参 枝豆	酒 醤油 みりん 昆布だし		
10	金	切り干し大根のナムル	チキンハム		砂糖	ごま ごま油	もやし 小松菜 人参 切り干し大根	韓国ナムルドレッシング	791 33 33	【13日～17日までふるさと給食週間です。函南町産の野菜を中心に県内産の食材を紹介します。本校では大根を使用した料理を5日間続けて紹介します。】 地場産物をいただきます！ 地域では、どのような農作物がつかつていられるか知っていますか？「ふるさと給食週間」（13日～17日）を中心に、献立でお知らせします。自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。
		バナナ					バナナ			
		牛乳		牛乳						
		麦入りご飯			米 麦					
		味噌汁	味噌 豆腐 油あげ				大根 小松菜			
		マセドアンサラダ	まぐろ油漬け		じゃが芋 砂糖 こんにゃく	マヨネーズ	人参 きゅうり ホールコーン	りんご酢 塩 こしょう		
味付けのり		のり								
13	月	大根入りマーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌		砂糖	ごま油 油	こんにゃく しょうが 玉ねぎ 大根 人参	豆板醤 塩 酒 醤油 甜面醤	705 30 24	産地を紹介します。 ・米、牛乳、大根、 (函南町内産) ・豆腐 (静岡県産大豆を使用) ・もやし(静岡県産) ・小松菜 (三島市・函南町内産)
		まかん入り牛乳寒天	ゼラチン	牛乳 寒天	砂糖		みかん缶			
		牛乳		牛乳						
		麦入りご飯			米 麦					
		味噌汁	味噌 豆腐 油あげ				大根 しょうが 玉ねぎ 人参	酒 みりん		
14	火	ピザトースト	ハム	チーズ	パン 砂糖	マーガリン オリーブ油	こんにゃく 玉ねぎ トマト ビーマン	トマトケチャップ 塩 ローリエ	700 30 36	・牛乳(函南町内産) ・トマト、大根 (函南町内産) ・セロリー(浜松産) ・ヨーグルト(函南町内産)
		ポトフ	豚肉 ウィンナー	牛乳	じゃが芋	油 ごま	玉ねぎ 人参 セロリー 大根	塩 こしょう ローリエ		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖		りんご 黄桃缶			
		牛乳		牛乳						
15	水	さつまい入ご飯			米 さつまい	ごま		酒 塩	690 30 36	・米、牛乳(函南町内産) ・シイラ(静岡県駿河湾産) ・大根、人参、さつまい (函南町内産) ・こんにゃく(静岡県産)
		駿河湾産しいらのフライ	しいら		パン粉 小麦粉	油		中濃ソース		
		マカロニサラダ	チキンハム		マカロニ 砂糖	マヨネーズ	人参 きゅうり ホールコーン	りんご酢 塩 こしょう		
		大根の味噌そば煮	鶏肉 味噌		こんにゃく 砂糖					
16	木	牛乳		牛乳					763 28 25	・米、牛乳(函南町内産) ・黒はんぺんお茶フライ (黒はんぺん、煎茶静岡県産) ・里芋、大根、人参 (函南町内産) ・小松菜 (三島市・函南町内産) ・みかん(沼津市産)
		麦入りご飯			米 麦					
		黒はんぺんのお茶フライ	さば いわし		パン粉 小麦粉	油	せん茶	中濃ソース		
		白菜のごま和え			砂糖	ごま	白菜 小松菜 人参	醤油		
		函南おさく	鶏肉 油あげ		里芋 こんにゃく 砂糖		人参 大根	醤油 みりん 酒 薄口醤油		
		みかん					みかん			



お知らせ ☆ 8日(水) は給食がありません。



※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」「あわび」「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。

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	【年単位】 エネルギー・たんぱく質・ 脂質(%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
17	金	牛乳		牛乳						759 26 27	<ul style="list-style-type: none"> 米、牛乳（函南町内産） キャベツ（三島市・函南町内産） 大根（函南町内産） 葉ねぎ（三島市産）
		大根入りご飯	油あげ	ごま	米 砂糖		大根 人参	酒 醤油 塩 みりん			
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	砂糖 片栗粉	油	人参 干しいたけ 根菜ねぎ	酒 醤油 塩 みりん			
		ゆかりあえ				ごま	キャベツ 小松菜 人参	塩 ゆかり粉			
		味噌汁	豆腐 味噌			白菜 なめこ 葉ねぎ					
20	月	牛乳		牛乳						651 31 29	白菜は白い葉がのびていくため、この名前がついたようです。白い部分には、ビタミンCが多く含まれています。これからの季節、家でも鍋料理に大活躍です。
		麦入りご飯			米 麦						
		中華丼	豚肉 なたと巻 き 卵		砂糖 片栗粉	油 ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 だけのこ 干しいたけ 白菜	酒 醤油 清湯スープ オイスターソース 塩 こしょう			
		じゃが芋の中華サラダ	チキンハム		砂糖 じゃが芋	ごま油 油	キャベツ きゅうり 人参	醤油 純米酢 塩 こしょう			
21	火	牛乳		牛乳						718 29 29	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はこわれやすい栄養素ですが、さつまいものビタミンCは体の中でこわれにくいため、より多くのビタミンCを吸収することができます。
		ソフト麺			小麦粉						
		ミートソース	豚肉 牛肉 納豆	チーズ	小麦粉 砂糖 玄米	油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロリー トマト	ローリエ ワイン 醤油 塩 こしょう ソース トマトケチャップ			
		スイートポテト	いんげん 卵	バター 牛乳 生クリーム	さつま芋 砂糖	ごま		塩			
		キャベツのさっぱりサラダ	油			油	キャベツ ホールコーン 人参	純米酢 塩 こしょう			
22	水	牛乳		牛乳						782 31 25	大根は古くから全国で作られていたことから、青首大根・白首大根・桜島大根など地方独特の品種がたくさんある野菜です。大根は消化吸収がよく、胸やけや胃もたれを予防してくれます。
		麦入りご飯			米 麦	ショートニング		塩			
		さばのカレー揚げ	さば		片栗粉 小麦粉	油	しょうが	酒 醤油 カレー粉 みりん			
		いり卵入りサラダ	チキンハム 卵		砂糖		キャベツ きゅうり 人参	りんご酢 塩 こしょう			
		芋だんご汁	鶏肉		いももち	油	ごぼう 大根 人参 白菜 根菜ねぎ	酒 塩 醤油			
24	金	【和食の日にあわせて】 11月24日は「和食の日」								750 29 30	お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、餅やおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくハサバサしたご飯になります。
		牛乳		牛乳							
		麦入りご飯			米 麦						
		さけのもみじ焼き	さけ		マヨネーズ		人参	塩 こしょう ワイン			
		いりどり	鶏肉		こんにゃく	油	干しいたけ だけのこ 枝豆	酒 醤油 みりん			
		味噌汁	味噌 豆腐 油あげ				大根 根菜ねぎ				
		みかん				みかん					
27	月	牛乳		牛乳						732 32 30	えのき茸は古くから食べられてきた食用きのこの一つですが、現在のような菌床栽培が広まったのは1960年代以降の事で長野県を中心に生産されています。
		コーンピラフ	ウィンナー		米	バター	人参 玉ねぎ ホールコーン 枝豆	ワイン 塩 こしょう			
		鶏肉のハーベキューソースかけ	鶏肉		砂糖	油	しょうが レモン にんにく りんご	醤油 酒			
		こぶき芋			じゃが芋			塩 こしょう			
		野菜のコンソメスープ	ベーコン				玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ 小松菜	塩 こしょう			
28	火	牛乳		牛乳						744 31 33	あじのバリバリあげはあじのひものを油であけているため、頭から骨まで丸ごと食べられます。成長期に必要なカルシウムをしっかり摂ることが出来ます。よく噛んで食べましょう。
		麦入りご飯			米 麦						
		あじのバリバリ揚げ	あじ		砂糖	ごま	白菜 小松菜 人参	醤油 純米酢			
		白菜のごま酢あえ			砂糖	ごま	白菜 小松菜 人参	醤油 純米酢			
		キムチ豚汁	豚肉 油あげ 味噌 豆腐		じゃが芋	油	人参 大根 白菜	キムチ 酒			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
29	水	牛乳		牛乳						820 30 31	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。
		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 はちみつ 砂糖	油	にんにく しょうが 人参 セロリー 玉ねぎ トマト	ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールフ ソース 醤油			
		大豆コロッケ	大豆		じゃが芋 小麦粉 ハン粉 上新粉 砂糖	油	玉ねぎ	醤油 みりん こしょう			
		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 こしょう			
30	木	牛乳		牛乳						712 30 41	パンネは、パスタの一種です。パスタには、スパゲッティのようなロングパスタと、マカロニなどのショートパスタがあります。パンネはマカロニと同じショートパスタで、形がパンの先に似ているため、パンネという名前になりました。
		セルフフランクサンド	フランクフルト	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖	ショートニング		塩 トマトケチャップ ソース			
		パンネとかぶのクリーム煮	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	パンネ 小麦粉	油 バター	玉ねぎ 人参 かぶ かぶの葉	ワイン 塩 こしょう			
		ブロッコリーサラダ			砂糖	油	ブロッコリー キャベツ 人参 りんご	りんご酢 塩 こしょう			

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、主に4つの特徴があります。大切にしていきたい食文化です。11月24日は、「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にして欲しいと思います。

和食の4つの特徴

1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養のバランス

3 健康的な食生活を支える栄養のバランス

4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食のマナーをチェック!

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

食器の正しい置き方を知っていますか？

箸を正しく持っていますか？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るがままでに味わった人たちの感謝の気持ちが込められています。

お皿の置き方：ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

箸の持ち方：上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

日本人が発見した「うま味」

だし「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- 昆布...グルタミン酸
- かつお節・煮干し...イノシン酸
- 干しいたけ...グアニル酸