



の献立表



*だしやエキス、食品添加物等の記載はしてありません。

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 たんぱく質 脂質(含む) 糖質(含む)	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質					
5	木	入学式 始業式・入学式 給食はありません。									
8	月	牛乳		牛乳						727 32.5 34	一年中、店頭に並びキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。今の季節に出回る春キャベツは、葉がみずみずしくやわらかいのが特徴です。今日の給食のスープ煮に使われているキャベツも春キャベツです。
		セルフホットドック	フランクフルト(豚肉)	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング		塩			
		粉ふき芋			じゃが芋			塩 こしょう			
		春キャベツのスープ煮	ベーコン				キャベツ セロリー 人参 玉葱	ローリエ 塩 こしょう チキンブイヨン			
		手作りオレンジゼリー	ゼラチン		砂糖	みかん缶 オレンジ果汁 レモン					
9	火	牛乳		牛乳					818 27 32	本校では、春光幼稚園の給食も作っています。今日から春光幼稚園の給食が始まります。食べやすいカレーでスタートをします。サラダのきゅうりは90%以上が水分で、とてもみずみずしく、食べるとシャキシャキ歯ごたえがあるのが特長です。給食では衛生面に配慮して、一度加熱してからサラダに使用します。	
		麦入りご飯			米 麦						
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	はちみつ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト 人参	ソース カレールウ 醤油 塩 こしょう			
		ツナサラダ	鮭の水煮		砂糖	油	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン	純米酢 りんご酢 塩 こしょう			
		豆乳プリンタルト		豆乳	米粉 砂糖						
10	水	牛乳		牛乳					700 32 23	一年中売られているのりですが、収穫される時期は冬で、地域によっても違いますが、1~3月が旬です。のりを四角い紙のように加工する技術はどこから広まったのでしょうか? ①北海道 ②東京都 ③大阪府 答えは②です。	
		麦入りご飯			米 麦						
		豆腐入り手作りハンバーグ	豚肉 牛肉 豆腐 卵	牛乳	パン粉 片栗粉 砂糖	油	生姜 玉ねぎ 人参	酒 醤油 塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース ケチャップ ワイン			
		磯和え		のり かつお節	砂糖		キャベツ 人参 もやし ほうれんそう	醤油			
		味噌汁	味噌	わかめ	じゃが芋	玉ねぎ					
11	木	牛乳		牛乳					753 32 31	きびなごはニシンやいわしの仲間で、からだに銀色のきれいな線があります。成長しても約10cmくらいの大さきにしかない小さな魚です。 きれいな水の中でしか生きられないので、ほんの1秒でも水から出ると死んでしまうような、とてもデリケートな魚です。 本校で人気のフライの一つです。	
		麦入りご飯			米 麦						
		親子煮	鶏肉 卵		こんにゃく 砂糖 片栗粉		干しいたけ 玉ねぎ 根菜ねぎ	みりん 醤油			
		きびなごのフライ	きびなご きな粉		パン粉 砂糖	油		中濃ソース こしょう			
		切り干し大根のナムル		昆布		人参 ゆで干し大根 小松菜 もやし	ナムルドレッシング				
		いちご				いちご					
12	金	牛乳		牛乳					670 30 25	すいとんとは、小麦粉を水でこね、適当な大きさにちぎり、野菜とともに味噌汁・すまし汁などに入れて煮た食べ物です。第二次世界大戦中や戦後の食べ物がない時代にはお米がなく、代りにすいとんが食べられていました。今日は野菜たっぷりの汁物です。	
		とり飯	鶏肉 油あげ		米 砂糖		たけのこ 人参	酒 醤油 塩 みりん 昆布だし 和風だし			
		いわしのしょうが煮	いわし				生姜	酒 醤油 みりん			
		キャベツのごまあえ			砂糖	ごま	キャベツ ほうれんそう 人参	醤油			
		すいとん	鶏肉		すいとん	大根 干しいたけ 人参 白菜 菜ねぎ	酒 醤油				
15	月	牛乳		牛乳					710 33 27	マーボー豆腐は、食べる少しビリッとしたり辛味があります。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、中国の四川料理になくてはならない調味料です。日本ではいうと、味噌のようなものです。味噌は大豆から作りますが、豆板醤はそら豆から作ります。	
		麦入りご飯			米 麦						
		マーボー豆腐	豚肉 味噌 豆腐		砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 大根 人参 根深ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ水蒸	豆板醤 酒 甜面醤 醤油			
		ししゃも焼き	ししゃも								
		キャベツの塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ					
16	火	牛乳		牛乳					750 28 31	本校人気のチャーハンです。あんをかけて食べましょう。バナナは木ではなく同じ場所でも何年も育つ草です。バナナには炭水化物が多く、手軽にエネルギー補給ができます。日本では甘い果物として食べられていますが、甘みが少ないバナナを調理して食べている国もあります。	
		チャーハン	焼き豚 卵		米		玉葱	酒 中華スープ オイスターソース 塩 こしょう			
		セルフあなかけ	豚肉 ベーコン なると巻き		片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうが 人参 たけのこ水蒸 玉葱 白菜 もやし 干しいたけ	酒 オイスターソース 醤油 中華スープ 塩 こしょう 白濁スープ			
		じゃが芋の中華サラダ	チキンハム		砂糖 じゃが芋	油 ごま油	人参 キャベツ きゅうり	醤油 純米酢 塩 こしょう			
		バナナ				バナナ					
17	水	牛乳		牛乳					778 27 24	乾物としてのイメージが強いひじきですが、3~5月が旬といわれます。日本では天然のひじきをどのように収穫しているのでしょうか? ①海にもぐってひきぬく ②船の上から網ですくう ③岩場から直接刈り取る 答えは③です。 収穫する前は、緑がかった色をしています。ゆでて乾燥させると黒くなります。	
		麦入りご飯			米 麦						
		ハヤシシチュー	豚肉 チーズ		小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参	ナツメグ ワイン こしょう ソース トマトケチャップ ハヤシフレーク 醤油			
		ひじきのサラダ	チキンハム	ひじき	砂糖	ごま ごま油	人参 きゅうり もやし えた豆 ホールコーン	醤油 純米酢 塩 こしょう			
		手作りりんごゼリー	ゼラチン	粉糖天	砂糖	りんご缶 リンゴ果汁					
18	木	牛乳		牛乳					752 32 29	一人当たり一年間に卵をどのくらい消費しているのかな? ①約140個 ②約240個 ③約340個 答えは③の約340個です。ほぼ一日1個卵を食べていることになり、私たちの生活に欠かせない食品です。	
		中華麺			小麦粉						
		五目つけ汁	なると巻き 豚肉			ごま油	しななく 人参 キャベツ 根深ねぎ	中華スープ みりん 白濁スープ 醤油 塩 こしょう 酒			
		手作り揚げ餃子	豚肉 味噌		砂糖 片栗粉 餃子の皮	ごま油 油	白菜 りんご	こしょう 酒 醤油 オイスターソース			
		はるさめサラダ	ハム 卵		はるさめ 砂糖	ごま油	きゅうり 人参	純米酢 醤油 塩 こしょう			

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 たんぱく質 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			

19	金	牛乳		牛乳					737 31 31	「いりどり」とは、鶏肉や野菜を炒め、醤油や砂糖、みりんで甘辛く味付けした煮物のことです。煮汁がなくなるまで煮詰めるので、具材にしっかり味がしみこみます。
		麦入りご飯			麦 米					
		さげのレモンソースかけ	さげ		片栗粉 砂糖	油	レモン	塩 こしょう 醤油		
		いりどり	鶏肉		こんにゃく 砂糖	油	ごぼう たけのこ水素 人参 さやいんげん	酒 醤油 みりん		
22	月	味噌汁	味噌 油揚げ 豆腐		じゃが芋		小松菜		759 35 33	今日の給食の鶏肉は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をいれるからです。豆板醤は、中国の四川料理になくてはならない調味料です。四川地方の人たちは、唐辛子の辛い味がとても好きで、豆板醤を作る時に唐辛子を使います。できあがった豆板醤は、いろいろな料理や漬け物によく利用するそうです。
		牛乳		牛乳						
		麦入りご飯			米 麦					
		ふりかけ			のり					
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉		砂糖		にんにく しょうが	醤油 酒 豆板醤		
23	火	白菜のごまあえ				ごま	小松菜 白菜 人参	醤油	660 30 24	トマトには、ビタミンCやE、体内でビタミンAになるβ-カロテンが豊富です。赤い色はリコピンという色素で抗酸化作用があります。酸っぱい味のもとクエン酸で、疲労回復に効果的です。JAふじ伊豆さんから函南産のトマトを購入しました。
		豚汁	油揚げ 豆腐 味噌 豚肉		じゃが芋 こんにゃく	油	大根 人参 根菜ねぎ ごぼう			
		牛乳		牛乳						
		ソフト麺			小麦粉			塩		
		函南産トマトのミートソース	豚肉 鶏肉	チーズ	砂糖	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト	ローリエ ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース		
24	水	わかめサラダ		わかめ 茎わかめ	砂糖	ごま	小松菜 もやし ホールコーン	醤油 塩 純米酢	700 30 23	ヨーグルトは乳製品で、乳酸菌などの体に良い働きをする菌がたくさん含まれています。また、成長期に大切なカルシウムが豊富で、たんぱく質も含まれています。
		いちご					いちご			
		牛乳		牛乳						
		さくらご飯		昆布	米 麦 砂糖			酒 醤油 みりん		
		おでん	鶏肉 竹輪 うすらの卵	昆布	砂糖 こんにゃく じゃが芋 砂糖	オリーブ油	大根	酒 昆布だし 塩 醤油		
25	木	キャベツの辛子あえ	卵				キャベツ 人参 小松菜	酒 醤油 からし粉	743 27 31	春には、収穫したばかりのじゃが芋『新じゃが』が出まわります。『新じゃが』は、皮がうすくて、やわらかくて、とてもおいしいです。『じゃが芋』には、てんぷんがたくさん含まれています。これはからだを動かす力になったり、体温を上げる働きがあります。『新じゃが』を使っています。
		丹那ヨーグルト		丹那ヨーグルト						
		牛乳		牛乳						
		カレーピラフ	鶏肉	バター	米 麦		玉葱 人参 ビーマン	カレー粉 ワイン 塩 こしょう		
		じゃが芋のグラタン	ベーコン	クリーム チーズ	じゃが芋	バター	玉葱	塩 こしょう		
26	金	えのき茸のスープ	豆腐 卵		片栗粉		えのき茸 玉葱 小松菜	塩 こしょう 薄口醤油 清湯スープ	774 29 34	大根は、葉に近い方が甘く、下の方にいくほど辛みが強くなります。風邪予防に効果のあるビタミンCや食物繊維を助けてくれる消化酵素が豊富に含まれています。大根おろしなど生のまま食べると効果的です。
		バナナ								
		牛乳		牛乳						
		わかめご飯			米 麦					
		鯖のから揚げねぎソースかけ	鯖		砂糖 片栗粉	油 ごま油	根深ねぎ しょうが にんにく	醤油 塩 こしょう 穀物酢 酒		
30	火	ポテトサラダ		じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	人参 きゅうり ホールコーン	りんご酢 塩	706 32 24	ワンタンとは小麦粉で作った薄い皮に肉あんを詰めたもので、熱いスープに浮かべ食べるものです。ワンタンの起源は今から2200年も前中国・漢の時代にさかのぼります。その頃、ワンタン、ギョウザなどは区別がなく、小麦粉の皮で包んだ食べ物は全てワンタンとよんでいました。	
		味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌				大根 小松菜			
		牛乳		牛乳						
		麦入りご飯			米 麦					
		ブルコギ	豚肉		砂糖	ごま油 ごま	玉葱 人参 ビーマン しめじ しょうが りんご			醤油 コチジャン

※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。

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として

実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くなつた人々の勤労を支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

新入生の皆さん、こんにちは！
東中学校の給食室について紹介します。
東中の給食は、サンユー（株）の調理員さん11名で作っています。東中と合わせて春光幼稚園の給食も作っているの、実は東中の給食を食べたことのある人もいられるかもしれませんね。
調理員さん11人で約600食の給食を頑張って作ります！
なんでもおいしく食べて
充実した中学校生活となるよう、
給食室からも応援しています。

おいしい給食
を作ります！



