



※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。
給食回数19回

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に骨や力になるもの		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	無糖質	炭水化物	脂質				
3	月	牛乳	牛乳						843 31.1 33	和食とファストフード、嗜好品が多いのはどっちだと思いますか？答えは和食です。和食は噛みごたえのある食品が多く使われています。ファストフードは食べやすくするために加工された食品が多く使われています。
		じゃこ入り茎わかめご飯	わかめ ちりめんじゃこ		麦 米			しょうゆ 酒 塩		
		お茶入り鶏のからあげ	鶏肉		砂糖 小麦粉片栗 ごま油 油		せん茶 しょうが	塩こうじ 酒		
		ポテトサラダ		よくかんで 食べよう	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 こしょう		
		味噌汁	豆腐		ふ		玉ねぎ 小松菜			
4	火	手作りみかんゼリー	ゼラチン	寒天	砂糖		レモン オレンジ果汁		680 33 26	比較的、価格が安定している野菜です。もやしは芽が萌出る様子から、「萌やし」と書きまします。もやしの原料は主に緑豆。豆の時には微量だったビタミンCは成長につれて増え、もやしの状態では4倍になります。
		牛乳	牛乳							
		麦入りご飯			米 麦					
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐		砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 人参 根菜ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ	豆板醤 酒 甜面醤 醤油		
		シシャモ焼き	シシャモ							
5	水	切り干し大根のナムル		昆布		ごま	小松菜 もやし 人参 切り干し大根	ナムルドレッシング	763 25.9 30	かぼちゃの旬は夏です。昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどと言われてきました。保存技術の発達していない昔、かぼちゃは長期保存ができ、ビタミン類が豊富に含まれているため冬場にも食べられたからと昔の人の知恵ですね。
		牛乳	牛乳							
		チキンピラフ	鶏肉		麦 米	バター	玉ねぎ 人参 ピーマン			
		手作りカラフル卵焼き	ウィンナー 卵	生クリーム 調理用牛乳	砂糖	バター 油 マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ ミックスベジタブル	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース		
		えのき茸のスープ	ベーコン 豆腐		片栗粉		玉ねぎ えのき茸 小松菜	塩 薄口醤油 清湯スープ こしょう		
6	木	豆乳プリンタルト	豆乳		米粉 砂糖				717 30 32	ごぼうは秋から冬にかけて収穫し、貯蔵したものが一年中出回ります。3～8月の新ごぼうは柔らかくて善りがあります。ごぼうの栄養価は食物繊維の多いこと。野菜のなかでもトップクラスです。
		牛乳	牛乳							
		麦入りご飯			麦 米					
		鮭のレモンソースかけ	鮭		片栗粉 砂糖	油	レモン果汁	塩 こしょう 醤油		
		金平ごぼう	豚肉		こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	人参 ごぼう	酒 醤油 みりん とうがらし		
7	金	味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌				大根 小松菜	みりん	729 33 27	ハンバーグに大根おろしをかける。大根おろしは大根をおろした後、加熱をするので、辛さはないです。少し大人の味です。味わってください。
		牛乳	牛乳							
		豆腐入り手作りハンバーグ 大根おろしかけ	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 大根 小松菜	酒 醤油 塩 こしょう アツメグ 中濃ソース ケチャップ ワイン		
		ごまポテト			じゃが芋	ごま		塩 こしょう		
		味噌汁	味噌 油あげ	わかめ			玉ねぎ 人参			
10	月	オレンジ					オレンジ		650 30 39	クロックムッシュはフランス発祥のトーストです。パンにハムやチーズを挟み、ホワイトソースをかけて焼いた人気の料理です。給食室で一つ一つ丁寧に作りました。
		牛乳	牛乳							
		クロックムッシュ	ハム チーズ	牛乳 生クリーム	食パン 小麦粉 脱脂粉乳	マーガリン バター	パセリ	塩 こしょう アツメグ		
		肉団子入りポトフ	鶏肉団子		じゃが芋	油	セロリー 人参 玉ねぎ 大根	フイヨン 塩 こしょう しょうゆ		
		わかめサラダ	わかめ		砂糖	ごま	もやし 小松菜	醤油 純米酢		
11	火	牛乳	牛乳						710 27 26	春に出回る新玉ねぎは白っぽい色をしています。なぜでしょう？ ①太陽を当てないで育てたから ②皮をむいたから ③乾燥させてないから 答えは③です。
		さくらご飯			米 麦			薄口醤油 みりん 酒		
		つゆだくの煮物	豚肉 厚揚げ		砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	玉ねぎ 人参 大根 さやいんげん	醤油 酒 みりん 昆布だし		
		きびなこのフライ	きびなこ		パン粉 小麦粉	油		中濃ソース		
		もやしのごま酢あえ			砂糖	ごま ごま油	もやし 小松菜 人参	醤油 純米酢		
12	水	牛乳	牛乳						790 34 26	鮎と言う魚を知っていますか？ある野菜のような香りがします。何の野菜の香りかな？ ①トマト ②きゅうり ③なす 答えは②きゅうりです。天然の鮎は、きゅうりやすいかなどに似ている香りがします。
		酢飯			米 砂糖			純米酢 塩 昆布だし		
		二色そばろ	卵		砂糖	油		塩		
		炒り卵 鶏そばろ	鶏肉		砂糖	油	生姜 キャベツ きゅうり 人参 赤しそ	塩 みりん 醤油		
		ゆかり粉あえ					ごぼう 人参 大根 干しいたけ さやいんげん	塩		
13	木	豚汁	豚肉 味噌 豆腐		じゃが芋 こんにゃく	油	ごぼう 人参 大根 干しいたけ さやいんげん	酒	665 30 25	ソフト麺は国産小麦100%を使用した小麦粉が主原料の学校給食用ソフト麺です。小麦粉は北海道・滋賀県産ゆめからを60%、静岡県産さぬあかり40%を使用しています。個包装した麺を食べる当日朝無熱殺菌して納品されます。
		手作りバイン缶入り牛乳寒天	ゼラチン	寒天 牛乳	砂糖		バイン缶			
		牛乳	牛乳							
		ソフト麺			小麦粉			塩		
		ミートソース	鶏肉 豚肉 納豆	チーズ	小麦粉 砂糖	油	にんにく 玉ねぎ セロリー 人参 トマト パセリ	ローリエ ワイン 塩 こしょう フイヨン トマトケチャップ 醤油		
14	金	洋風ごまあえ	チキンハム		砂糖	ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 ホールコーン キャベツ	醤油 塩	697 29 27	大豆はある野菜が成長したものです。何かな？ ①さやえんどう ②枝豆 ③さやいんげん 答えは②の枝豆です。枝豆は大豆と同様たんぱく質やカルシウム、鉄が豊富です。
		オレンジ					オレンジ			
		牛乳	牛乳							
		枝豆入りご飯					枝豆	塩 酒 昆布だし		
		鰯のしょうが煮	いわし							
18	火	ごまあえ	かつお節	のり	砂糖	ごま	人参 ほうれんそう キャベツ もやし	醤油	746 31 24	3年生の激励会に合わせて、カツ丼にしました。自分で清血にカツを入れ、具とたれをかけ、ご飯にのせてカツ丼にして食べましょう。
		大根の味噌そばろ煮	味噌 鶏肉		こんにゃく 砂糖		しょうが 大根 玉ねぎ 人参 さやいんげん	酒 醤油 みりん		
		【3年生の激励会にあわせて】 牛乳	牛乳							
		麦入りご飯			米 麦					
		セルフカツ丼	豚肉 卵		小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	油	干しいたけ 人参 玉ねぎ	塩 こしょう 酒 みりん		
18	火	中華サラダ		茎わかめ	ごま		もやし 小松菜 人参	ナムルドレッシング	746 31 24	3年生の激励会に合わせて、カツ丼にしました。自分で清血にカツを入れ、具とたれをかけ、ご飯にのせてカツ丼にして食べましょう。
		手作りヨーグルトゼリー	ゼラチン	ヨーグルト 寒天 生クリーム	砂糖		レモン果汁			

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 (※アレルギー表示あり) たんぱく質(卵・大豆・小麦)・油脂(油)	お知らせ
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン			
		鶏ごぼうご飯	鶏肉 油あげ		米 砂糖		ごぼう 人参	塩 醤油 酒 昆布だし みりん		
		黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん (鯖)		小麦粉 パン粉 油		せん茶	中濃ソース		
		もやしとコーンのおひたし					もやし 人参 小松菜 ホールコーン	醤油		
		具だくさんの味噌汁	豚肉 味噌 豆腐		じゃが芋 こんにゃく	油	人参 大根 干しいたけ 根菜ねぎ	酒		
20	木	牛乳		牛乳					752 31 34	味付けがおいしい味と言うわけではありません。味と言うよりどちらかというと、あじさいのような見た目を目で見て楽しむゼリーです。雨の日も楽しい気分になる、季節を感じる手作りあじさいゼリーです。
		セルフホットドック	フランクフルト	脱脂粉乳	玄米入りパン 砂糖			トマトケチャップ		
		マカロニのクリーム煮	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	小麦粉 マカロニ	油 バター	玉ねぎ 人参 さやいんげん	塩 こしょう コンソメ		
		あじさいゼリー		寒天	砂糖		ブドウ果汁 レモン	メロンゼリーの素 ストロベリーゼリーの素 サイダー		
21	金	牛乳		牛乳					772 29 26	高級すいかとして知られる「図南すいか」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。
		麦入りご飯			米 麦					
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	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 はちみつ カレールウ 醤油 塩 こしょう		
		チーズ入りサラダ	チーズ			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		
24	月	図南産すいか					すいか		769 25 30	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 答えは青森県です。
		牛乳		牛乳						
		麦入りご飯・のりふりかけ		のりふりかけ	米 麦					
		太刀魚のフライ	太刀魚		小麦粉 パン粉 油			中濃ソース		
		きゅうりと切り干し大根のごまあえ		昆布	砂糖	ごま	きゅうり 人参 切り干し大根	醤油 塩 純米酢		
		味噌汁	豆腐 油あげ 味噌		じゃが芋		かぼちゃ 玉ねぎ			
25	火	レモンゼリー	ゼラチン	寒天			レモン果汁	塩	700 33 30	タッカンジョンとは、ひとロサイズの揚げ鶏に甘いソースを絡めた料理のこと。「タッ」は韓国語で「チキン」、「カンジョン」とは「小さな塊のお菓子」を意味し、見た目がお菓子のようであることから、「タッカンジョン」という名前が付けられたと言われています。
		牛乳		牛乳						
		わかめ入りご飯		わかめ	米					
		タッカンジョン	鶏肉		砂糖 片栗粉 水あめ	ごま 油	にんにく	醤油 酒 こしょう コチジャン 黒酢 中華スープの素		
26	水	野菜のナムル				ごま ごま油	小松菜 もやし 人参	塩 醤油	803 33 26	今日は給食試食会です。11名の方が試食をされます。普段、なかなか味わうことができない、給食の中華麺と本校に人気のUFO揚げを味わっていただきます。UFO揚げの具は「静岡県産かつおの油漬、おから、伊豆市産の干しいたけ、東部農協の牛乳」です。
		チンゲン菜と卵スープ	ベーコン 卵		片栗粉	油	玉ねぎ ホールコーン チンゲン菜	コンソメ 清湯スープ 塩 こしょう 醤油		
		牛乳		牛乳						
		中華麺	ベーコン		米 砂糖	ごま油	人参 白菜キムチ 根菜ねぎ	中華スープ 塩 醤油		
		味噌ラーメンのスープ	豚肉 味噌 豆腐		砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが メンマ 人参 根菜ねぎ 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	豆板醤 酒 甜面醤 醤油 みりん 清湯スープ 中華スープの素		
		UFO揚げ	かつお油漬 おから	牛乳	餃子の皮 小麦粉	油	干しいたけ 玉ねぎ 人参 根菜ねぎ	醤油 酒 塩		
27	木	切り干し大根のナムル		昆布			きゅうり もやし 人参 切り干し大根	ナムドルッシング	694 32 30	きゅうりには、なぜ、とげがあるのでしょうか？ ①食べられにくいから ②雨の水がたまりやすいから ③虫が足をかけて登りやすいから 答えは①です。
		手作り桃ゼリー	ゼラチン	粉寒天	砂糖		黄桃缶			
		【一年生は校外学習のため給食はありません】								
		牛乳		牛乳						
28	金	ゆかりご飯			米		赤しそ		691 35 36	パリオリンピックに合わせてフランス料理、プロヴァンサルソースはフランスのプロヴァンス地方に由来するソースです。このソースは、必ずトマト、ニンニク、オリーブオイルを使用し、基本となります。プロヴァンス地方はハーブが豊富に育つ場所であり、ハーブの香りがソースに特徴を与えます。給食ではバジルを少し加え、鶏肉にかけて食べてください。
		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	醤油 酒 みりん		
		華風きゅうり			砂糖	ごま ごま油	きゅうり 人参 もやし	醤油 塩 純米酢		
		豚汁	豚肉 味噌 豆腐		じゃが芋 こんにゃく	油	人参 大根 さやいんげん 根菜ねぎ ごぼう	酒		
		牛乳		牛乳						
		黒糖入りパン		脱脂粉乳	小麦粉 黒糖	ショートニング		塩		
		チキンステーキ	鶏肉					塩こしょう こしょう ワイン みりん 醤油		
		プロヴァンサルソースかけ	ベーコン		砂糖	オリーブ油	玉ねぎ トマト にんにく	トマトケチャップ 塩 こしょう ワイン バジル粉		
		コロコロコーンポタージュ	大豆 金時豆 ひよこ豆 豆腐	牛乳	じゃが芋 コーンペースト	オリーブ油	玉ねぎ 人参 ホールコーン クリームコーン	ガラスープ 塩 こしょう		

※図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。



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域で連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」





