



の献立表



※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<br>主に体を作るもの |                         | 黄色の食品<br>主に熱や力になるもの |          | 緑色の食品<br>主に体の調子を整えるもの                          | その他の調味料                                  | 【栄養価】<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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  | 火  | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          | 726<br>30<br>38                           | キムタクご飯の「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のこと。細かく刻んだベーコン、白菜キムチ、たくあんを炒めて薄口醤油で味を整え、ご飯に混ぜます。                                                 |
|    |    | キムタクご飯                | ベーコン              |                         | 米 砂糖                | ごま油      | 白菜 大根                                          | キムチ 薄口油                                  |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 鶏の塩焼き                 | 鶏肉                |                         |                     |          | 根深ねぎ                                           | 黒こしょう 塩 酒                                |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | ポテトサラダ                |                   |                         | じゃが芋                | マヨネーズ    | 人参 きゅうり<br>ホールコーン                              | りんご酢 砂糖 塩<br>塩 白こしょう                     |                                           |                                                                                                                             |
| 2  | 水  | 中華卵スープ                | 豆腐 卵              |                         | 片栗粉                 |          | 人参 玉ねぎ 小松菜                                     | 薄口醤油 塩<br>白こしょう                          | 744<br>26<br>33                           | グラタンはそもそもフランス料理ってご存知でしたか？日本ではイタリア料理のイメージがありますが、意外や意外フランス料理が私たちの冬の定番のメニューとして食卓に上がっていたのですね。元となったのは、サボワ・ドーフィネ地方の郷土料理だと言われています。 |
|    |    | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 玄米入りロールパン             |                   | 脱脂粉乳                    | 小麦粉 玄米              | ショートニング油 |                                                | 塩                                        |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | さつま芋とかぼちゃのグラタン        | 鶏肉 金時豆            | 牛乳 チーズ<br>生クリーム         | さつま芋<br>マカロニ        | 油 バター    | 玉ねぎ かぼちゃ                                       | 塩 白こしょう ワイン                              |                                           |                                                                                                                             |
| 3  | 木  | 野菜のコンソメスープ            | ベーコン              |                         |                     |          | 玉ねぎ ホールコーン 人参<br>えのき茸 キャベツ 小松菜                 | コンソメ<br>チンタンスープ                          | 754<br>30<br>29                           | キーマカレーの「キーマ」は、ヒンディー語やウルドゥー語で「細切りの肉」「ひき肉」という意味のあることばです。キーマカレーというのは、ひき肉を使ったカレーのことです。                                          |
|    |    | 手作りコスモスゼリー            |                   | 牛乳 寒天                   | 砂糖                  |          | レモン果汁                                          | ピーチゼリーの素<br>ストロベリー素<br>サイダー              |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 麦入りご飯                 |                   |                         | 米 麦                 |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
| 4  | 金  | キーマカレー                | 鶏肉 大豆             | ヨーグルト<br>はちみつ           |                     | オリーブ油    | にんにく しょうが<br>玉ねぎ 人参 セロリ<br>トマト 赤ピーマン           | カレー粉 塩 ブイヨン<br>醤油 カレー粉 カレールウ             | 691<br>31<br>29                           | 函南町産のきゅうりはJAふじ伊豆から購入しました。新鮮なきゅうりです。今日はいつもより、大きめに切っていますので歯ごたえが良いです。                                                          |
|    |    | りんごサラダ                | 鮭オイル漬け            |                         | 砂糖                  | 油        | りんご 白菜 人参<br>きゅうり ホールコーン                       | りんご酢 塩<br>白こしょう                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 手作りヨーグルトゼリー           | ゼラチン              | 寒天 牛乳<br>ヨーグルト<br>生クリーム | 砂糖                  | 油        | レモン果汁                                          |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
| 7  | 月  | 麦入りご飯                 |                   |                         | 麦 米                 |          |                                                |                                          | 700<br>30<br>31                           | きのこは苦手と言っている人をよく、見かけます。きのこにはビタミンDやビタミンB群、さらに食物繊維が多く含まれていて、体に良い栄養と働きがあります。                                                   |
|    |    | 親子煮                   | 鶏肉 卵              |                         | こんにゃく<br>片栗粉        | ごま油      | 干ししいたけ 人参<br>玉ねぎ 筍                             | 醤油 塩 酒 みりん                               |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | きゅうりのピリ辛あえ            |                   |                         | 砂糖                  | ごま油      | 函南産きゅうり 人参                                     | 醤油 米酢 豆板醤                                |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | きびなこのフライ              | きびなご              |                         | パン粉 小麦粉             | 油        |                                                | 塩 中濃ソース                                  |                                           |                                                                                                                             |
| 8  | 火  | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          | 697<br>31<br>27                           | 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。                                  |
|    |    | 麦入りご飯                 |                   |                         | 米 麦                 |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | ふりかけ                  |                   | のり                      |                     |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 豆腐入りハンバーグ<br>きのこソースかけ | 豚肉 鶏肉<br>卵 豆腐     | 牛乳                      | パン粉                 | 油        | しめじ                                            | 塩 白こしょう<br>ナツメグ<br>中濃ソース ワイン<br>トマトケチャップ |                                           |                                                                                                                             |
| 9  | 水  | 洋風ごまあえ                | ハム                |                         | 砂糖                  | ごま ごま油   | 小松菜 もやし 人参<br>ホールコーン<br>函南産きゅうり                | 醤油 塩                                     | 715<br>29<br>30                           | 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ので、より多くのビタミンCを吸収することができます。                     |
|    |    | 味噌汁                   | 豆腐                | わかめ                     | ふ                   |          | キャベツ                                           |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | さつま芋入りご飯              |                   |                         | 米 麦<br>さつま芋         | ごま       |                                                | 酒 塩                                      |                                           |                                                                                                                             |
| 10 | 木  | さばのから揚げねぎソースかけ        | さば                |                         | 片栗粉 砂糖              | ごま油      | しょうが ねぎ にんにく                                   | 醤油 酒 穀物酢                                 | 704<br>35<br>26                           | 春雨は、緑豆・じゃが芋・さつま芋などのでんぷんを熱湯で練り、でんぷんを加えながら練り上げて生地を作ります。この生地の直径が1mmほどの穴の空いた容器から熱湯の中に押し出して煮立て、水で冷やした後に凍結させ、さらに天日乾燥して作られます。      |
|    |    | 白菜のごまあえ               |                   |                         | 砂糖                  | ごま       | 小松菜 白菜 人参                                      | 醤油                                       |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | えのき茸スープ               | ベーコン 豆腐           |                         | じゃが芋<br>片栗粉         | 油        | 人参 えのき茸 小松菜                                    | コンソメ 塩<br>白こしょう<br>チンタンスープ<br>薄口醤油       |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
| 11 | 金  | 中華麺                   |                   |                         | 中華麺                 |          |                                                |                                          | 710<br>33<br>28                           | 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。                                                     |
|    |    | 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<br>玉ねぎ キャベツ<br>ホールコーン 根深ねぎ<br>しなこ | 豆板醤 醤油 酒<br>みりん<br>鶏がらスープ                |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 手作りシューマイ              | 豚肉                |                         | 片栗粉 砂糖<br>シューマイの皮   | ごま油      | 玉ねぎ しょうが                                       | 醤油 白こしょう 酒                               |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 春雨サラダ                 | チキンハム<br>卵        |                         | 春雨 砂糖               | ごま油      | きゅうり 人参                                        | 純米酢 薄口醤油 塩<br>白こしょう                      |                                           |                                                                                                                             |
| 15 | 火  | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          | 739<br>27<br>30                           | 十五夜は里芋やさつま芋などを供えることが多く、「芋名月」ともよばれますが、十三夜はお供えに栗や豆が用いられたため、「栗名月」や「豆名月」とよばれます。今日は「豆名月」にあわせて、大豆入りのご飯にしました。                      |
|    |    | 【十三夜にあわせて】            |                   |                         |                     |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 大豆入りご飯                | 大豆 油揚げ            |                         | 米 砂糖                |          | 人参                                             | 醤油 塩 酒 みりん                               |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 鶏のからあげ                | 鶏肉                |                         | 片栗粉                 | 油        | にんにく しょうが                                      | 醤油 酒                                     |                                           |                                                                                                                             |
| 15 | 火  | 白菜のごま和え               |                   |                         | 砂糖                  | ごま       | 白菜 小松菜 人参                                      | 醤油                                       | 739<br>27<br>30                           | 十五夜は里芋やさつま芋などを供えることが多く、「芋名月」ともよばれますが、十三夜はお供えに栗や豆が用いられたため、「栗名月」や「豆名月」とよばれます。今日は「豆名月」にあわせて、大豆入りのご飯にしました。                      |
|    |    | 豚汁                    | 味噌 豆腐<br>豚肉       | わかめ                     | じゃが芋<br>こんにゃく       | 油        | ごぼう 人参 大根<br>深ねぎ                               | 根 酒                                      |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 牛乳                    |                   | 牛乳                      |                     |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |
|    |    | 麦入りご飯                 |                   |                         | 米 麦                 |          |                                                |                                          |                                           |                                                                                                                             |

お知らせ

17日・18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。

