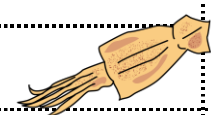
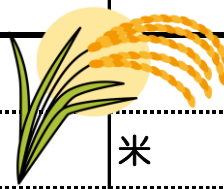
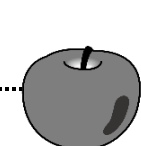
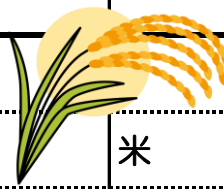


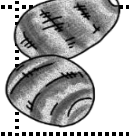
スーパーや八百屋さん、直売所に
どんな野菜があるか、探してみよう！

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。
※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。

11月は特に函南町産の野菜を中心に県内産の食材を給食の献立に
取り入れ紹介します。「ふるさとかなみを」味わってください。
＜三島市函南町産＞米・牛乳・さつま芋・大根・人参・里芋・
トマト・キャベツ・ヨーグルト
＜静岡県内産＞しいら・豚肉・小麦粉・卵・干しいたけ
にじます

地場産物は、生産している人が近くにいるので顔が見え、採りたてで栄養たっぷりの新鮮なものが食べられま
す。さらに農薬などにも配慮した、安全で安心なものが食べられます。また、地元でとれる食べ物を知ること
で、食物を大切にする心を持つことができ、地域の食文化をしっかりと受け継いで行くことができます。

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)	一口メモ	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン					
1	金	牛乳		牛乳						780 27 33	いただきます 自然の恵み、生き物の 命をもらうことへの感 ごちそうさまでした 食事が出来上がるまで に関わった人への感謝 の気持ちが込められて	
		麦入りご飯			米 麦							
		のりのふりかけ	かつお節粉	のり	砂糖							
		たちうおのフライ	たちうお		パン粉 小麦粉	油		中濃ソース				
		キャベツのごま和え			砂糖	ごま	キャベツ 人参 小松菜	醤油				
		味噌汁	味噌 豚肉 生揚げ		じゃが芋		かぼちゃ 玉ねぎ					
		みかん					みかん					
5	火	牛乳		牛乳						706 29 34	いかには、脳の働きをよく したり、血中コレステロール が増加しないようにしたりす る働きがあります。しこしこ した歯ごたえと、特有のうま みがあって、日本人にはとて も好まれます。	
		たかなチャーハン	ベーコン 卵		米 砂糖	油 ごま油 ごま	たかな 人参	酒 醤油 塩 中華スープのもと				
		いかの香味焼き	いか				根深ねぎ にんにく しょうが	酒 醤油 みりん				
		ポテトサラダ			じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	人参 キャベツ ホールコーン	りんご酢 塩 こしょう				
		中華風鶏だんごスープ	豆腐 肉団子（鶏 肉）				えのき茸 人参 根深ねぎ	酒 醤油 塩 中華スープのもと				
6	水	牛乳		牛乳						700 30 28	塩こうじは、米こうじ、塩、 水を混ぜて発酵させた伝統的な 日本の調味料です。発酵により 生成される酵素が、食材の旨味 を引き出し、料理をより美味し く仕上げてくれます。さわりに 漬け込み焼きます。	
		麦入りご飯			米 麦							
		さわらの塩こうじ焼き	さわら					塩こうじ 醤油				
		白菜のごまあえ			砂糖	ごま	小松菜 白菜 人参	醤油				
		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	酒				
		りんご					りんご					
7	木	牛乳		牛乳						685 29 33	冬にかけて旬を迎える小松菜 は、寒さに強く、霜にあたると 甘味が増しておいしくなりま す。栄養豊富な野菜で、特にカ ルシウムは、ほうれん草の3倍 以上含まれています。給食で は、お浸し、みそ汁で登場しま す。	
		コーンピラフ	ウインナー		米	バター	人参 ホールコーン 玉ねぎ	塩 白こしょう ワイン				
		鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉		片栗粉 砂糖 静岡県産小麦粉		しょうが レモン にんにく りんご	酒 醤油				
		粉ふき芋			じゃが芋			塩 白こしょう				
		野菜のコンソメスープ	ベーコン				玉葱 人参 えのき茸 キャベツ 小松菜		コンソメ 塩 白こしょう			
8	金	牛乳		牛乳						 719 27 38	トマト・大根・キャベツ・さ と芋・さつま芋はJA富士伊豆 から函南町産を購入します。今 年は天候不順でキャベツの結球 が遅いそうです。大自然の中、 育てることって難しいですね。 生産者の皆さんに感謝しましよ う。	
		ピザトースト	ベーコン	チーズ	パン 砂糖	マーガリン オリーブ油	にんにく 玉ねぎ トマト ビーマン	トマトケチャップ 塩 ローリエ				
		ポトフ	静岡県産豚肉 ウインナー		じゃが芋	油	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ	ローリエ ブイヨン 塩 白こしょう				
		手作り牛乳プリン		牛乳	砂糖			プリンの素				
11	月	【11日～15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。本校では大根料理を続けて紹介します。】									 811 30 27	地場産物をいただきます！ (第一弾) 今日は函南町でとれた食材を 給食用にアレンジをして「カ レーライス」にしました。家に ある食材なので家で簡単に作る ことができます。家の人と作っ てみて工夫したことなどがあ りましたら、給食室にお知らせく ださい。
		牛乳		牛乳								
		麦入りご飯			米 麦							
		かなみ野菜カレー	静岡県産豚肉	ヨーグルト	砂糖 さつま芋	オリーブ油	にんにく しょうが 人参 セロリー 玉ねぎ トマト 大根	ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールウ ソース 醤油				
		フレンチサラダ	伊豆市産卵		はるさめ 砂糖	油	小松菜 人参 きゅうり	酒 醤油 純米酢 塩 白こしょう				
12	火	牛乳		牛乳						 705 28 31	地場産物をいただきます！ (第二弾) 伊豆市産の干しいたけと函 南町産の人参を使って野菜の中 華煮にしました。焼き豆腐を 使った中華煮は少し甘い煮物で す。函南町産の米、ご飯にのせ て食べてください。大根を使っ てピリ辛のカクテキにしまし た。 食がすすみます。	
		麦入りご飯			米 麦							
		焼き豆腐と野菜の中華煮	静岡県産豚肉 うすらの卵 焼き豆腐		砂糖 片栗粉	ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし 人参 伊豆市産干しいたけ だけのこ たら	塩 酒 醤油 みりん 中華スープ 静岡県産地養鶏ブイヨン				
		カクテキ	味噌		砂糖	ごま油	きゅうり 人参 大根	塩 豆板醤 醤油				
		きびなごフライ	きびなご		パン粉 小麦粉	油		中濃ソース				
14	木	牛乳		牛乳						 735 32 27	地場産物をいただきます！ (第三弾) 綺麗な水が湧き出る静岡県富 士宮市では、養殖も行われてお り、富士宮市の魚とされていま す。ビタミンDをたくさん含み カルシウムの働きを助ける役割 があります。本校で揚げたニジ マスに人気のレモンソースをか けます。	
		麦入りご飯			米 麦							
		にじますのレモンソースかけ	富士宮産にじま す		片栗粉	油	レモン	塩 白こしょう 醤油				
		いりどり	鶏肉		こんにゃく 砂糖	油	ごぼう だけのこ 人参 さやいんげん	酒 醤油 みりん				
15	金	牛乳		牛乳						 730 26 28	地場産物をいただきます！ (第四弾) おさくは、里芋、大根、人参 などの野菜をだし汁と醤油、砂 糖で煮た野菜の汁物。祭りなど 人が集まる時に隣近所がそれぞ れの畑で収穫した野菜を持ち 寄って作った郷土料理。さくざ く切っているのですさくと呼ば れています。	
		さくらご飯			米			酒 塩 みりん 昆布だし 醤油				
		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				
		キャベツのごま和え			砂糖	ごま	キャベツ 小松菜 人参	醤油				
18	月	牛乳		牛乳						 753 33 25	地場産物をいただきます！ 大根は古くから日本で食べら れてきた野菜で、日本で最も多 く作られている野菜です。葉に 近いほど甘く、先に近いほど辛 味があるのが特徴です。今日は マーボー豆腐に使いました。や さしいマーボーの味になりま す。	
		麦入りご飯			米 麦							
		大根入りマーボー豆腐	鶏肉 静岡県産豚肉 味噌 豆腐		砂糖 片栗粉	ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ 人参 大根	豆板醤 酒 甜面醬				
		はるさめサラダ	ハム 卵		砂糖 はるさめ	ごま ごま油	もやし 人参 小松菜	醤油 純米酢 塩 白こしょう				
		バナナ					バナナ					

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)	一口メモ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
19	火	牛乳		牛乳					 776 28 24	さつまい芋は江戸時代に薩摩地方（現在の鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまい芋」と呼ばれています。給食では、20日の味噌汁や、21日のスイートポテトで登場します。
		さつまい芋入りご飯			米 さつまい芋	ごま				
		駿河湾産しいらのフライ	しいら		小麦粉 パン粉	油		中濃ソース		
		大根の味噌そぼろ煮	鶏肉 味噌		こんにゃく 砂糖	ごま	大根 しょうが 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん		
		手作りヨーグルトゼリー	ゼラチン	寒天 ヨーグルト牛乳 生クリーム	砂糖		レモン			
20	水	牛乳		牛乳					 651 29 31	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。
		大根入りご飯	油あげ		米	ごま	大根 人参	醤油 酒 みりん		
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	砂糖 片栗粉	油	人参 干しいいたけ 根深ねぎ	酒 醤油 塩 みりん		
		白菜の塩こんぶあえ		こんぶ		ごま油	白菜 人参			
		味噌汁	味噌		さつまい芋		キャベツ しめじ			
21	木	牛乳		牛乳					 770 33 25	さつまい芋には、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			塩		
		ミートソース	静岡県産豚肉 大豆 鶏肉	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	いんげん豆 卵	バター 牛乳 生クリーム	さつまい芋 砂糖	ごま		塩		
		キャベツのさっぱりサラダ				油	キャベツ ホールコーン 人参	純米酢 塩 白こしょう		
22	金	【和食の日にあわせて】 麦入りご飯	 11月24日は「和食の日」		米 麦				 733 30 27	今日の根菜は「ごぼう」と「れんこん」です。細かく刻み油で炒め、鶏肉と混ぜ焼きしました。「つくね」は、「手でこねて形を作る。手でこねて丸くする」といった意味をもつ言葉、「捏ねる（つくねる）」が語源とされています。今日の「すまし汁」は鯉節でだしをとりました。うま味を味わってください。
		牛乳		牛乳						
		根菜入りつくね	鶏肉 卵 味噌	牛乳	パン粉 砂糖	油 ごま	玉ねぎ れんこん ごぼう 人参	塩 醤油 酒 みりん		
		キャベツのおかかあえ	かつお節				キャベツ 小松菜 もやし	醤油 みりん		
		すまし汁	豆腐 なんと巻き				人参 根深ねぎ	薄口醤油 塩 酒		
		手作りまっ茶入りたんなプリン	ゼラチン	牛乳 寒天 生クリーム	甘納豆		まっ茶			
25	月	牛乳		牛乳					838 31 32	鶏もも肉を使ったユーリンチーです。しょうがとねぎがたっぷり入った、さっぱり味の香味ダレが、ジューシーな鶏肉と絡まってたまらない美味しさでご飯がすすみます。 マセドアンとは、食材をさいの目切りにし、和えた料理のことです。 野菜の食感が楽しいサラダです。
		麦入りご飯			米 麦					
		ユーリンチー	鶏肉		片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうが にんにく 根深ねぎ	醤油 酒 純米酢		
		マセドアンサラダ			じゃが芋 砂糖	油	人参 ホールコーン きゅうり 玉ねぎ にんにく	りんご酢 塩 白こしょう		
		味噌汁	味噌 豆腐 油あげ				大根 根深ねぎ			
		みかん					みかん			
26	火	牛乳		牛乳					753 29 38	緑色のきれいなブロッコリーは、キャベツやカリフラワーの仲間で、イタリアで作られました。「花野菜」とも呼ばれ、花のつぼみの部分を食べます。ブロッコリーは、冬においしい野菜です。ストレスを和らげるビタミンCやミネラルの鉄分が豊富で貧血を防ぎます。
		うどん			小麦粉					
		カレーうどんの汁	静岡県産豚肉 なんと巻き 油あげ		砂糖 片栗粉	油	人参 干しいいたけ にんにく りんご 小松菜	醤油 酒 カレールウ カレー粉 みりん 醤油		
		大豆コロッケ	大豆		じゃが芋 小麦粉 パン粉 上新粉 砂糖	油	玉ねぎ	塩 白こしょう 中濃ソース 醤油 みりん		
27	水	牛乳		牛乳					 700 32 31	卵には、体をつくるたんぱく質や良い血をつくる鉄分など、いろいろな栄養素がぎっしり詰まっています。そのため、卵は「完全食品」と呼ばれています。残念ながらビタミンCがないので、ビタミンCの多い野菜と一緒に食べると良いです。伊豆市産の卵です。
		チキンピラフ	鶏肉		米 バター		玉ねぎ 人参	ワイン コンソメ 塩 白こしょう		
		手作りカラフルオムレツ	ウインナー 伊豆市産卵	生クリーム 牛乳	砂糖	バター マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ ホールコーン 人参 クリンピース	塩 白こしょう トマトケチャップ 中濃ソース		
		えのき茸のスープ	ベーコン 豆腐		じゃが芋 片栗粉	油	玉ねぎ 大根 人参 えのき茸 小松菜	塩 白こしょう 醤油 チンタンスープ		
28	木	牛乳		牛乳					680 31 33	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。
		黒糖入りパン		脱脂粉乳	小麦粉 黒砂糖	ショートニング 油		塩		
		ボークビーンズ	静岡県産豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	チーズ	じゃが芋 砂糖	油	人参 玉ねぎ トマト	ワイン 塩 白こしょう トマトケチャップ ソース 醤油		
		ひじきサラダ	チキンハム	ひじき チーズ	砂糖	ごま	もやし きゅうり ホールコーン	醤油 みりん 純米酢 塩 白こしょう		
29	金	牛乳		牛乳					 741 32 30	日本には縄文時代に伝わったとされるさと芋。独特のぬめりが特徴です。このぬめりの正体は、水溶性食物繊維。血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあるとされています。
		わかめ入りご飯		わかめ	米					
		味噌煮こみおでん	鶏肉 生揚げ うすらの卵 味噌		こんにゃく 砂糖 里芋		しょうが 酒 大根 人参	醤油 酒 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	純米酢		

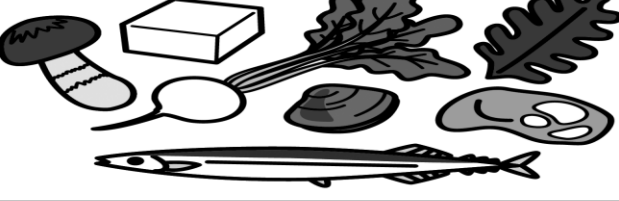
和食の魅力とは？

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、「いいにほんしょく」の語呂にあわせて、「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

多様で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

自然の美しさや季節の移ろいを表現している。



4

正月などの年中行事と食事が密接に関わっている



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？



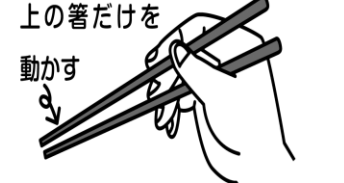
食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

☐ 食器の正しい置き方を知っていますか？



おわんの持ち方
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。

☐ 箸を正しく持っていますか？



上の箸だけを動かす
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付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味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つの基本味の一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

◆カツオ節・煮干し...イノシン酸

◆干しいいたけ...グアニル酸

