



12月も米・キャベツ・大根・さつまいもは函南町産です。JAふじ伊豆から購入します。牛乳・ヨーグルトは丹那牛乳産です。



※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 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			
2	月	牛乳		牛乳					731 29 26	ブルコギは、韓国では庶民にとくに人気がある、大衆的な肉料理です。甘いしょうゆベースのたれで味付けするのが特徴。本来は中央が丸く盛り上がった、専用の鉄板で焼きながら食べます。
		麦入りご飯			米 麦					
		ブルコギ	豚肉		砂糖	ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく しょうが りんご	醤油 コチジャン		
		ワンタンスープ	豚肉 味噌		ワンタンの皮 片栗粉 砂糖		しょうが キャベツ 人参 根菜ねぎ	チンタン 中華スープ 酒 醤油 塩 白こしょう		
3	火	手づくりヨーグルトゼリー	ゼラチン	ヨーグルト 春菜 牛乳 生クリーム	砂糖		レモン果汁	中濃ソース	779 28 41	かぼちゃは肌や免疫を強くする、ビタミンAやカロテンが多く含まれるので冬場の野菜不足を解消し、風邪などの感染症に対する抵抗力をつけることができます。かぼちゃを別名「なんきん」とも呼びます。
		牛乳		牛乳						
		揚げパン（ココア味）			パン 砂糖			ココア 塩		
		パンブキンシチュウ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	さつまいも 小麦粉 油 バター		玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ	ワイン 塩 白こしょう フイヨン 塩		
4	水	フレンチサラダ	チキンハム 卵		砂糖 春雨	油	ほうれん草 キャベツ	醤油 塩 酒 純米酢 白こしょう	700 29 24	夏が終わるころに種まきし、11月～2月ごろまで多くとれる白菜。95%が水分で、みずみずさが特徴です。英語で「チャイニーズ・キャベツ」と呼ばれ、中国で生まれた野菜です。すっきりと重く、葉がぎっしりと詰まっている白菜を選ぶと良いです。
		牛乳		牛乳						
		麦入りご飯			米 麦					
		さばの味噌煮	さば 味噌		砂糖		しょうが	酒 みりん 醤油		
5	木	ゆずびたし	卵		砂糖		小松菜 にんじん 白菜 ゆず	醤油 和だし	762 30 29	白菜は淡色野菜の仲間ですが、外葉の緑色の部分にはβカロテンも含まれ、ビタミンCも多く、茎にはカリウムを豊富に含みます。ビタミンCは熱に弱く、鍋料理などにするとカルシウムは汁に流れてしまいますが、鍋料理など火を通すと「かさ」が減って多く食べられます。鍋の残りを雑炊にすれば汁の中の栄養分もとれます。
		けんちん汁	豆腐		こんにゃく じゃが芋	ごま油	ごぼう 人参 大根 根菜ねぎ	醤油 塩 酒 和だし		
		牛乳		牛乳						
		セルフあんかけチャーハン								
6	金	「チャーハン」	焼き豚 卵		米	油	玉ねぎ	酒 中華スープ オイスターソース 塩 白こしょう	762 32 26	ブロッコリーの旬は11月から3月の寒い時期。ビタミンCが豊富なため、風邪予防、老化予防、疲労回復などに期待できます。ブロッコリーを使ったサラダなどのあえ物ですが苦手な人もいるようです。今日は和風のおひたしです。苦手な人も風邪予防のため、少しずつ食べはじめてみましょう。
		「あんかけ」	豚肉 いか		片栗粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油	しょうが 人参 だけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜	醤油 オイスターソース 中華スープ 白濁スープ		
		じゃが芋の中華サラダ	チキンハム		じゃが芋 砂糖	ごま油 油	キャベツ 人参	醤油 純米酢 塩 白こしょう		
		バナナ					バナナ			
9	月	牛乳		牛乳					714 28 27	生揚げは、厚切りにした木綿豆腐を水切りし、油で揚げたものです。私たちが食べているみかんは「温州みかん」と言います。みかんには、風邪の予防に効果があるビタミンCが多く含まれています。1日に2～3個食べれば、1日に必要なビタミンCをとることができます。
		麦入りご飯			米 麦					
		生揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ うづらの卵		砂糖 片栗粉	油 ごま油	しょうが 干しいたけ だけのこ 白菜 玉ねぎ 人参	酒 醤油 和だし みりん チンタン 中華スープ		
		春雨サラダ	チキンハム 卵		春雨 砂糖	ごま油	もやし 人参	塩 白こしょう 純米酢 醤油		
10	火	みかん					みかん		814 31 26	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。
		牛乳		牛乳						
		中華麺			中華麺					
		味噌ラーメンのつけ汁	豚肉 味噌			油 ごま油	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ しなちく ホールコーン 根菜ねぎ	豆板醤 酒 中華スープ 鶏がらスープ 和だし 醤油 みりん		
11	水	ツナと切干し大根の和え物	まぐろ油漬け				ゆで干し大根 小松菜 人参 きゅうり	醤油 酒 みりん	710 29 28	さつまいもは、薩摩地方（今の鹿児島県）を代表する郷土料理のひとつです。骨付きの鶏肉をぶつ切りにしたものを、大根、にんじん、さといもなどをたっぷりの水で煮て、みそで味付けした料理です。
		大学芋			さつまいも 砂糖	油 ごま		みりん 醤油		
		牛乳		牛乳						
		麦入りご飯			米 麦					
12	木	にじまのレモンソースかけ	にじま		片栗粉 砂糖	油	レモン果汁	塩 白こしょう 醤油	700 27 30	真珠団子とは肉団子に洗ったもち米をまぶして蒸し上げた料理です。半透明に蒸しあがった団子なので、真珠に似せた料理です。
		白菜のごまあえ			砂糖	ごま	小松菜 にんじん 白菜	醤油		
		さつまい	鶏肉 味噌		こんにゃく	油	しょうが 干しいたけ 人参 大根 ごぼう 根菜ねぎ	和だし		
		りんご					りんご			
12	木	牛乳		牛乳					700 27 30	真珠団子とは肉団子に洗ったもち米をまぶして蒸し上げた料理です。半透明に蒸しあがった団子なので、真珠に似せた料理です。
		キムタクご飯	ベーコン		米 砂糖	ごま油	白菜キムチ漬け つぼ漬け	醤油		
		真珠団子	豚肉		片栗粉 砂糖 もち米 片栗粉	ごま油	玉ねぎ 干しいたけ しょうが	塩 白こしょう 酒 醤油		
		野菜のナムル			砂糖	ごま油	ほうれん草 もやし 人参	醤油 とうがらし		
12	木	えのき茸のスープ	鶏肉 豆腐		片栗粉		玉ねぎ キャベツ えのき茸 小松菜	コンソメ 塩 醤油 チンタン 白こしょう		



今月は2年生のリクエスト献立です。 3日：揚げパン（ココア味） 11日：ごまあえ 17日：ラザニア 16日：キムチ豚汁

※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。