

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

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 (kcal) たんばく質(g) 脂質(g)	お知らせ
			たんばく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
1	月	牛乳		牛乳					676 30 27	ひじき煮に大豆が入っています。大豆は、良質なたんばく質を豊富に含んでいることから畑の肉と呼ばれています。また、カルシウムや鉄分なども豊富に含んだ栄養価の高い食品です。
		麦入りご飯			米 麦					
		鯖の塩麹焼き	鯖				しょうが	塩こうじ		
		ひじき煮	大豆	ひじき	三温糖	油	にんじん	しょうゆ みりん		
		国清汁	油揚げ 豆腐 みそ		じゃがいも	油	ごぼう 大根 にんじん 干ししいたけ			
2	火	牛乳		牛乳					701 27 25	高菜とは、アブラナ科の葉物野菜です。今日のチャーハンが高菜の漬物を使っています。
		高菜チャーハン	豚肉 卵		米 上白糖 砂糖 ごま油		高菜漬け にんじん	中華スープの素 酒 しょうゆ 塩 酢		
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干し	さつまいも 片栗粉 三温糖	油 ごま		しょうゆ みりん		
		ワンタンスープ	豚肉 みそ		小麦粉 砂糖 でん粉		チンゲン菜 根菜ねぎ 玉ねぎ しょうが	清湯スープ 中華スープの素 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
		牛乳寒天	ゼラチン	寒天 牛乳	上白糖		みかん			
3	水	牛乳		牛乳					676 24 32	どの学年からも人気のから揚げ、今日は塩味です。ナムルやスープなどに入っている野菜も残さず食べましょう。
		麦入りご飯			米 麦					
		鶏の塩から揚げ	鶏肉		上白糖 薄力粉 片栗粉	ごま油 油	にんにく	塩 酒		
		野菜のナムル			三温糖	ごま油	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ		
		わかめスープ	豆腐	わかめ			えのき 根菜ねぎ	チキンコンソメ 清湯スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒		
4	木	牛乳		牛乳					742 33 22	切り干し大根は、大根を切って干した食材です。カルシウムや鉄、食物繊維など、干すことによって様々な成分が増すとともに、うまみも凝縮されます。
		ソフト麺			小麦粉			塩		
		ミートソース	豚肉 クリーム チーズ		薄力粉 三温糖	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん トマト	ローリエ 赤ワイン 塩 こしょう トマト ケチャップ 中濃ソース マギーフィオン		
		切り干し大根サラダ	ツナ	こんにゃく			小松菜 もやし 切り干し大根 にんじん	ドレッシング		
		ココア蒸しパン	卵	牛乳	ホットケーキミックス ミルメークココア	油				
5	金	牛乳		牛乳					690 27 36	ソーセージをパンにはさんで食べましょう。寒い時期、牛乳を残す人が多くみられます。成長期の体を作るためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は毎日飲んで欲しい食品です。
		ホットドック(パン)		脱脂粉乳	小麦粉 上白糖	ショートニング		塩		
		ホットドック(ソーセージ)	豚肉		砂糖			塩 こしょう マスタード		
		ツナサラダ	ツナ		上白糖	油	キャベツ にんじん きゅうり コーン	酢 りんご酢 塩 こしょう		
		ABCマカロニスープ	ベーコン		マカロニ じゃがいも		玉ねぎ にんじん	塩 こしょう チキンコンソメ		
8	月	牛乳		牛乳					669 30 24	さつまいには、さつまいもの他に、大根やにんじん、ごぼうなどたくさん野菜が入っています。温かい汁物で冷えた体を温めましょう。
		麦入りご飯			米 麦					
		さばの香味焼き	さば				葉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒		
		キャベツのごま和え			三温糖	ごま	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ		
		さつまい汁	鶏肉 みそ		こんにゃく さつまいも		ごぼう しょうが にんじん 大根			
9	火	牛乳		牛乳					700 38 25	豚肉には、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きをするビタミンB1を多く含んでいます。疲労回復に効果的です。
		麦入りご飯			米 麦					
		スタミナ焼肉	豚肉 みそ		三温糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん こしょう		
		中華風卵スープ	豆腐 卵		片栗粉		にんじん コーン チンゲン菜 根菜ねぎ	清湯スープ マギーフィオン しょうゆ 塩 こしょう		
10	水	牛乳		牛乳					647 28 32	旬の大根入りのポトフです。野菜や肉が柔らかくなるように、大きな釜でよく煮込みます。野菜がたくさん摂れる料理です。
		ピザトースト	ベーコン	チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 上白糖 三温糖	ショートニング オリーブ油	にんにく 玉ねぎ トマト 青ピーマン	塩 トマトケチャップ こしょう ローリエ		
		大根入りポトフ	豚肉		じゃがいも		にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ	ローリエ マギーフィオン 塩 こしょう しょうゆ		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖		みかん缶 パナナ			

※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。※都合により献立を変更することがあります。
※急激な物価高騰においても安定的に給食を提供するため、函南町では令和7年度の1年間、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し給食食材費の5%相当額を公費負担します。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に
とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんばく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんにく しょうが レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

フロコローリ パプリカ いちじ 青いフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 ワカ ササゲ アーモンド