

11月献立表

今月の目標 《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
献立		11月8日は「いい歯の日」 健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めるようにし、 食べた歯をみがくことが大切です。またよく噛むことも 大切です。  よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！			1
献立メモ	函南小でも11月8日は、いい歯の日に合わせた献立にしました。	 食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する  消化を助け、栄養の吸収がよくなる  味がよくわかり、味覚が発達する  脳が活性化し、集中力が高まる			【サワラ】 サワラを漢字で書くと、魚へんに春と書きます。旬は産卵期の春という説と、脂ののった冬という2つの説があります。今日は塩こうじにつけて焼きます。
献立	4 振替休日 (文化の日)	5 麦ごはん ぶたキムチ丼のぐ はるさめスープ りんご 牛乳	6 もちげんまい入りごはん タチウオのフライ きりぼしだいこんあえ みそ汁 牛乳	7 ちゅうかめん みそラーメン(つゆ) てづくりシウマイ ナムル 牛乳	8 くきワカメごはん 肉じゃが おひたし アーモンドこざかな 牛乳
献立メモ		【キムチ】 キムチは韓国(かんこく)の伝統的な漬物です。本場韓国では毎日のように食べられており、家庭によっても味が違います。今日はぶた肉や野菜といためて、ぶたキムチ丼のぐにします。	【タチウオ】 タチウオは漢字で書くと「太い刀の魚」と書きます。その名前通りの銀色で細長い形をしています。あっさりとした味で、塩焼きなどにして食べることも多いですが、今日はフライにします。	【シウマイ】 シウマイは中国生まれの料理です。ひき肉を調味料と合わせてよく練った後、細かく刻んだ野菜を混ぜ、蒸します。1つ1つ調理員さんたちが手作りにしてくれます。	【いい歯の日】 今日はいいい歯の日です。かむ回数アップのため、くきワカメやアーモンド小魚を取り入れました。小魚は丸ごと食べることが出来るため、歯のもとになるカルシウムを多くとることができます。
献立	11	12	13	14	15 ふるさと給食の日
11日～15日は「ふるさと給食週間」です					
献立	麦ごはん マーボー豆腐 くきワカメサラダ みかん 牛乳	くらまいさつまいもごはん とり肉のねぎみそやき レンコンのきんぴら かきたま汁 牛乳	給食なし 午前中で下校	ごもくチャーハン ビーフンいため チンゲンサイとたまごのスープ バナナ 牛乳	麦ごはん 黒はんぺんお茶フライ ごまあえ 函南おざく 牛乳
献立メモ	【ふるさと給食週間1日目】 今日から15日はふるさと給食週間です。地元でとれた野菜や、郷土料理が登場します。今日の地場産物は米、牛乳、とうふの大豆、もやしです。	【ふるさと給食週間2日目】 今日の地場産物は、米、黒米(くらまい)、牛乳、さつまいも、キャベツ、にんじん、だいこんです。黒米は古代米の1つで、伊豆市でつくられたものになります。		【ふるさと給食週間3日目】 今日の地場産物は、米、たまご、ぶた肉、キャベツ、にんじん、牛乳になります。チャーハンの焼き豚も、地元のはちみつなどを使って作られたものになります。	【ふるさと給食週間4日目】 今日には函南町ふるさと給食の日でもあります。函南町の郷土料理「おざく」を、地元産のにんじん、だいこん、さといもを使って作ります。
献立	18 麦ごはん イワシのしょうがに ツナとワカメのあえもの ごまみそ汁 牛乳	19 食パン いちごジャム&マーガリン ラザニア ジュリエンヌスープ 牛乳	20 キムタクごはん にらまんじゅう ちゅうかサラダ ワカメスープ 牛乳	21  11月24日は「和食の日」 麦ごはん レンコン入りつくね いそびたし きのこことさといも汁 牛乳	22 給食なし お弁当の日
献立メモ	【イワシ】 イワシは青魚の一種です。DPA(ディーピーエイ)やEPA(イーピーエイ)という、脳のはたらきに良いと言われている栄養素がたくさん入っています。	【ラザニア】 ラザニアはパスタの一種で、平たい形をしています。給食ではラザニアの代わりにワンタンの皮を使って作っています。	【キムタクごはん】 キムタクごはんは、「キムチ」と「たくあん」を使って作るため、略して「キムタク」という名前になっています。あのキムタクさんではありませんよ!!	【和食の日】 少し早いですが、11月24日の和食の日に合わせた献立です。和食は世界無形遺産にも登録されており、その特徴は「①多くの新鮮な食材を使用②バランス・栄養価のよい食事③自然の美しさや季節の移ろいの表現④年中行事との関わり」です。今日は麦ごはんを中心に献立を立てました。魚介類やきのこのだしを使った汁も作ります。	
献立	25 麦ごはん サケのもみじやき なめたけあえ みそ汁 牛乳	26 キャロットライス エビ入りクリームソース マセドアンサラダ 牛乳	27 麦ごはん おかつりかけ とり肉のてりやき もやしのからしあえ いもだんご汁 牛乳	28 パースデー給食 あげパン フレンチサラダ ポトフ 牛乳	29 麦ごはん チキンカレー チーズサラダ りんごゼリー 牛乳
献立メモ	【サケのもみじやき】 サケのもみじやきは、すりおろしたにんじんとマヨネーズをサケにのせてオープンで焼いた料理です。料理からも季節を感じてもらえると嬉しいです。	【エビ入りクリームソース】 キャロットライスに、エビ入りクリームソースをかけて食べましょう。クリームソースをかけてちょうとよくなるように、ライスの味付けはうすくなっています。	【いもだんご】 いもだんご汁は北海道の郷土料理で、じゃがいもを使って作られます。今日は汁物に使いますが、本場北海道では、焼いてしょうゆをつけて食べることもあるそうです。	【パースデー給食】 今日は11月のパースデー給食の日です。11月生まれの方皆さん、おめでとうございます!!今日のおげパンは、きび砂糖味のあげパンにしました。	【チーズ】 チーズの歴史は古く、今から約5～6千年ほど前には食べられていたと言われています。今は牛乳で作られることが多いですが、初めはヤギや羊のミルクで作られていたそうです。