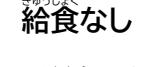


11月献立表

こんげつ もくひょう たの しょくじ しかた くふう
11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	みの あさ た もの たい せ 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう	かわい きざ いろ ひ ひ あき みか かん むかし にほん 校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本 人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里もなど、さまざまな 作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月 23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感 謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤 労に支えられていることを忘れず、日々の食事を大切にいただきましょう。	いたたきます 	ごちそうさま でした 	しょくじ ささ ひと 食事を支える人たち 
献立メモ	3  文化の日	4 麦ごはん チキンカレー チーズサラダ 手作りりんごゼリー 牛乳 	5 麦ごはん サバのごまやき キャベツのからしあえ 豚汁 牛乳	6 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 	7 11月8日はいい歯の日 くきワカメごはん 肉じゃが きりぼしだいこんあえ りんご 牛乳 
献立メモ	【チーズ】 チーズの歴史は古く、今から約5~6千年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。	【サバ】 サバの旬は秋から冬です。サバの仲間は3種類いますが、日本の近くの海で見られるのは「マサバ」と「ゴマサバ」の2種類です。一般的にサバと言えばマサバのことを言います。	【キムタクごはん】 キムタクごはんは韓国(かんこく)の漬物のキムチと日本の漬物のたくあんを使ったごはんです。キムタクごはんは長野県の学校給食で生まれた料理です。	【いい歯の日】 11月8日はいい歯の日です。かむ回数アップのため、くきワカメや切り干し大根、りんごを使いました。よくかんで食べるよと体によいことがたくさんあります。一口30回かんで食べましょう！	
献立	10 麦ごはん 和風ハンバーグ もやしとコーンのおひたし みそ汁 牛乳	11 麦ごはん おかかふりかけ さわらのお茶あげ レンコンのきんぴら いもだんご汁 牛乳	12 きゅうしょく 給食なし 午前中で下校	13 ちゅうかめん みそラーメン(つゆ) 手作りシュウマイ ナムル 牛乳 	14 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
献立メモ	【和風ハンバーグ】 和風ハンバーグはとうふやひじきを使ったハンバーグです。最後にかけるタレにはしょうがやかつおぶしを使います。ひじきなどの海藻は体によい栄養があるので食べてみてください。	【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。	【5年3組のみ】 お弁当の日	【シュウマイ】 シュ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してくれます。	【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どよくなるように、ライスの味付けはうすくなっています。
献立	17  ふるさと給食の	18 ふるさと給食の	19 17日～21日は「ふるさと給食週間」です	20 21  11月24日は「和食の日」	
献立メモ	さくらごはん とりのてりやき おひたし さつま汁 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	麦ごはん 肉やさいいため チンゲンサイとたまごのスープ みかん 牛乳 	黒糖入りパン 丹那牛乳と三島市産 さつまいものシチュー ハムサラダ 牛乳 	麦ごはん レンコン入りつくね いそびたし きのことさといも汁 牛乳
献立	【ふるさと給食週間1日目】 今日から21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。さくらごはんは静岡県で食べられている郷土料理の一つです。	【ふるさと給食週間2日目】 今日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、地元産のさといもを使って作ります。ごまあえには地元のキャベツを使っています。	【ふるさと給食週間3日目】 今日の地場産物は静岡県産のお米とぶた肉、みかん、伊豆市産のたまごと丹那牛乳です。静岡県や函南町ではおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひ味わってください。	【21日：11月24日は和食の日】 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。	
献立メモ	24  振替休日 (勤労感謝の日)	25 麦ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ りんご 牛乳 	26 麦ごはん サケのもみじやき なめたけあえ みそ汁 牛乳 	27 バースデー給 ピザトースト キャベツスープ ヨーグルトあえ 牛乳 	28  給食なし お弁当の日
献立メモ	りんごは日本では赤い色のあまりのものが好まれています。ヨーロッパなどでは黄色や緑色で酸味があるものが多く、料理や加工品に使われるものが好まれているそうです。	【りんご】	【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ブ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うれしいです。	今日は11月のバースデー給食の日です。11月生まれの皆さん、おめでとうございます!!今日はピザトーストとフルーツたっぷりのヨーグルトあえでお祝いで	