



11月献立表

今月の目標《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

図南町立図南小学校

	月	火	水	木	金
献立	<div> <p>実りの秋 食べ物を大切にいただきます</p> </div>				
献立メモ	<div> <p>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、里いもなど、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に、日々の食事を大切にいただきます。</p> </div>				
献立	3	4	5	6	7
	文化の白	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	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	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	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。	【サバ】 サバの旬は秋から冬です。サバの仲間には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、りんごを使用しました。よくかんで食べると体にい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	11	12	13	14
	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	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	給食なし 午前中で下校	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	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り栄養があるの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。今日は汁物に使用しますが、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、煮します。1つ1つ調理員さんたちが手作りしてくれました。	【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	18	19	20	21
	さくらごはん とりのおひたし 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 肉ごさいいため 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 きのこことさといも汁 牛乳
献立メモ	【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】 今日は図南町ふるさと給食の日でもあります。図南町の郷土料理「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。静岡県や図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	24	25	26	27	28
	振替休日 (勤労感謝の日)	麦ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ りんご 牛乳	麦ごはん サケのもみじやき なめたけあえ みそ汁 牛乳	ピザトースト キャベツスープ ヨーグルトあえ 牛乳	給食なし お弁当の日
献立メモ		【りんご】 りんごは日本では赤い色のあまい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。	【サケのもみじやき】 サケのもみじやきは、すりおろしたにんにく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。	【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します。	