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	2 丸型パン とり肉のからあげ コールスローサラダ ラビオリスープ 牛乳	3 文化の日	4 麦ごはん のりふりかけ だいこんのみそ煮 わさび風味あえ 牛乳	5 給食なし お弁当の日	6 11月8日は「いい歯の日」 くきワカメごはん サバの塩やき きりぼしだいこんあえ みそ汁 アーモンド小魚 牛乳
献立メモ	【セルフサンド】 今日は丸型パンにとり肉のからあげをはさんで、セルフサンドを作って食べてみましょう！いつもとちがう食べ方も楽しんでください。からあげにはタレもかかっています。		【だいこん】 大根は寒い時季に旬を迎える食材です。大根は煮物や漬物、なべ、みそ汁、サラダなどいろいろな料理に使うことができる野菜です。今日はみそ煮に使います。		【いい歯の日】 11月8日はいい歯の日です。かみごたえのある、くきワカメや切り干し大根、ｱｰﾓﾝﾄﾞ小魚を使いました。よくかんで食べると体によいことがたくさんあるのでしっかりかんで食べましょう。
献立	9 麦ごはん ハヤシルウ はくさいサラダ 手作りカルピスゼリー 牛乳	10 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	11 給食なし 午前中で下校	12 さくらごはん サケのもみじやき なめたけあえ けんちん汁 牛乳	13 バターライス チキンカチャトーラ ハムサラダ みかん 牛乳
献立メモ	【はくさい】 はくさいは中国生まれの野菜ですが、日本にも欠かせない野菜の一つです。はくさいはカリウムという栄養(えいよう)がたくさんあり、体の余計な水分を外に出してくれます。	【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。一つ一つ調理員さんたちが手作りしてくれます。		【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。	【カチャトーラ】 カチャトーラとは、猟師(りょうし)風のという意味です。イタリア生まれの料理で、とったえものを煮こんで食べたのが始まりだそうです。今日は函南町のトマトを使って作ります。
献立	16 麦ごはん イカメンチ ゆかりあえ みそ汁 牛乳	17 カレーピラフ とり肉のバジルやき フレンチサラダ 函南トマトとたまごのスープ 丹那ヨーグルト 牛乳	18 麦ごはん サバのみりんやき もやしとコーンのおひたし さつま汁 牛乳	19 ふるさと給食の日 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	20 げんまい入りパン 丹那牛乳のさつまいもシチュー こまツナサラダ りんご 牛乳
	16日～20日は「ふるさと給食週間」です				
献立メモ	【ふるさと給食週間1日目】 今日から20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。イカメンチは熱海市網代(あじろ)地区の郷土料理の一つです。	【ふるさと給食週間2日目】 今日は函南町のトマトと伊豆市産のたまごを使ったスープです。函南町ではおいしいトマトがたくさん作られています。地元のおいしい食材を味わってください。	【ふるさと給食週間3日目】 静岡県ではおいしい食材がたくさん作られています。野菜や肉、魚だけでなく、給食で食べているお米の一部も静岡県で作られています。	【ふるさと給食週間4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5日目】 今日は函南町の丹那牛乳と三島市産のさつまいもをたくさん使ったシチューです。シチューはホワイトルウから調理員さんが手作りをしてくれています。感謝して食べましょう！
献立	23 振替休日 (勤労感謝の日)	24 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 きのことさといも汁 牛乳	25 バースデー給食 あげパン ポトフ ヨーグルトあえ 牛乳	26 麦ごはん さんまのかばやき おひたし みそ汁 みかん 牛乳	27 給食なし お弁当の日
献立メモ	【11月24日は和食の日】 11月24日の和食の日です。それに合わせ、今日は和食の献立です。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。		【バースデー給食】 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!!今日は大人気のあげパンとフルーツたっぷりのヨーグルトあえでお祝いです。	【さんま】 さんまは秋に旬を迎える魚です。漢字で書くと秋の刀の魚となり、その字の通り、銀色で細長い形をしています。今日は油で揚げてタレと合わせたかばやきです。	
献立	30 麦ごはん ぶたキムチどんの具 はるさめスープ りんごゼリー 牛乳	11月24日は和食の日、11月は和食月間です！ 私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？			
献立メモ	【キムチ】 キムチは韓国の伝統的な漬物(つけもの)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ちがいます。今日はぶた肉や野菜と炒めたぶたキムチです。				

11月　使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(g)
2	月	丸型パン とり肉のからあげ コールスローサラダ ラビオリスープ 牛乳	小麦粉　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ　さとう 油　かたくり粉　さとう 油　さとう 小麦粉　油　ﾊﾟﾝ粉	脱脂粉乳 とり肉 とり肉　ぶた肉 牛乳	ﾆﾝｸﾞ　ｼｮｳｶﾞ キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし たまねぎ　にんじん　とうもろこし　ｷｬﾍﾞﾂ	塩 しょうゆ　みりん　酒　塩　ｺｼｮｳ 酢　塩　コショウ 塩　コショウ	534 34 26.3
4	水	麦ごはん のりふりかけ だいこんのみそ煮 わさび風味あえ 牛乳	米　麦 さとう 油　さとう ﾏﾖﾈｰｽﾞ　さとう	かつおぶし　のり とり肉　生揚げ　みそ ハム 牛乳	ｼｮｳｶﾞ　だいこん　にんじん ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　とうもろこし	塩 酒　みりん　しょうゆ 塩　ｺｼｮｳ　しょうゆ　わさび	535 33 21.8
6	金	くきわかめごはん サバの塩やき ぎりぼしだいこんあえ みそ汁 アーモンド小魚 牛乳	米　水あめ ごま　さとう おふ アーモンド　さとう　ごま	わかめ サバ まぐろ 油揚げ　みそ いわし 牛乳	切り干しだいこん　こまつな　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ キャベツ　チンゲンサイ	塩 塩 しょうゆ　酢 塩	582 31 27.5
9	月	麦ごはん ハヤシルウ はくさいサラダ 手作りカルピスゼリー 牛乳	米　麦 油　さとう さとう　油 カルピス　さとう	ぶた肉　ﾁｰｽﾞ ハム 寒天　ゼラチン 牛乳	ﾆﾝｸﾞ　たまねぎ　にんじん　しめじ はくさい　とうもろこし　にんじん みかん	塩　ｺｼｮｳ　赤ワイン　ソース　ｹﾁｬｯﾌﾟ　しょうゆ 酢　塩　コショウ	626 28 23.0
10	火	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	小麦粉 油 小麦粉　ごま油　かたくり粉　さとう さとう　ごま油	ぶた肉　みそ ぶた肉 牛乳	ﾆﾝｸﾞ　ｼｮｳｶﾞ　にんじん　もやし　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　ねぎ たまねぎ　ｼｮｳｶﾞ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 塩　ｺｼｮｳ　酒　しょうゆ しょうゆ	502 23 26.8
12	木	さくらごはん サケのもみじやき なめたけあえ けんちん汁 牛乳	米 ﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう ごま油　じゃがいも	こんぶ サケ 油揚げ　とうふ 牛乳	にんじん ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　えのき ごぼう　だいこん　にんじん　こんにゃく　ねぎ	しょうゆ　塩　酒　みりん 塩　ｺｼｮｳ　白ﾜｲﾝ しょうゆ しょうゆ　塩　酒	551 31 24.6
13	金	バターライス チキンカチャトーラ ハムサラダ みかん 牛乳	米　バター ｵﾘｰﾌﾞ油　さとう　小麦粉　じゃがいも 油　さとう	とり肉　生ｸﾘｰﾑ ハム 牛乳	パセリ ﾆﾝｼﾞﾝ　たまねぎ　ｾﾛﾘ　えのき　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　しめじ　ﾄﾏﾄ キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし みかん	塩　白ワイン 塩　ｺｼｮｳ　白ﾜｲﾝ　赤ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ 酢　塩　コショウ	568 27 23.3
16	月	麦ごはん イカメンチ ゆかりあえ みそ汁 牛乳	米　麦 ﾊﾟﾝ粉　さとう　油　かたくり粉 さとう	たら　いか　たまご とうふ　油揚げ　みそ 牛乳	にんじん　たまねぎ　ねぎ　ｼｮｳｶﾞ にんじん　こまつな　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ゆかり ｷｬﾍﾞﾂ　たまねぎ　ねぎ	塩　しょうゆ　酒 しょうゆ　酢	540 26 21.8
17	火	カレービラフ とり肉のバジルやき フレンチサラダ 函南トマトとたまごのスープ 丹那ヨーグルト 牛乳	米　ﾊﾞﾀｰ ｵﾘｰﾌﾞ油 はるさめ　さとう　油 かたくり粉	とり肉 とり肉 たまご　とり肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　青ﾋﾟｰﾏﾝ バジル きゅうり　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　とうもろこし トマト　えのき　たまねぎ　こまつな	白ﾜｲﾝ　ｶﾚｰ粉　塩　ｺｼｮｳ 白ﾜｲﾝ　塩　ｺｼｮｳ　しょうゆ 酢　塩　コショウ 塩　コショウ	536 27 19.6
18	水	麦ごはん サバのみりんやき もやしとコーンのおひたし さつま汁 牛乳	米　麦 さつまいも	サバ とり肉　みそ 牛乳	もやし　こまつな　とうもろこし にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	しょうゆ　みりん しょうゆ 酒	515 27 23.9
19	木	麦ごはん 黒はんぺんお茶フライ こまあえ 函南おざく 牛乳	米　麦 かたくり粉　油　パン粉　小麦粉　さとう こま　さとう さといも　さとう	サバ　いわし　たら ぶた肉　油揚げ 牛乳	ほうれんそう　キャベツ　にんじん にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく	塩　みりん　ソース しょうゆ 酒　しょうゆ　みりん	548 28 20.1
20	金	げんまい入りパン 丹那牛乳のさつまいもシチュー こまツナサラダ りんご 牛乳	小麦粉　玄米　さとう　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ さつまいも　ﾊﾞﾀｰ　小麦粉　油 油　さとう	脱脂粉乳 とり肉　牛乳　生ｸﾘｰﾑ まぐろ 牛乳	にんじん　たまねぎ　かぶ　しめじ こまつな　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　とうもろこし りんご	塩 白ﾜｲﾝ　塩　ｺｼｮｳ　しょうゆ 酢　塩　コショウ	569 33 23.4
24	火	麦ごはん じゃごぼう入りつくね いそびたし きのことさといも汁 牛乳	米　麦 油　ﾊﾟﾝ粉　さとう　かたくり粉 さといも	たまご　とり肉　牛乳　みそ のり かまぼこ　とり肉 牛乳	たまねぎ　れんこん こまつな　にんじん　もやし ごぼう　えのき　なめこ　しいたけ　にんじん	塩　酒　しょうゆ　みりん しょうゆ 酒　塩　しょうゆ　みりん	538 25 25.9
25	水	あげパン ポトフ ヨーグルトあえ 牛乳	小麦粉　さとう　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ じゃがいも さとう	脱脂粉乳 とり肉　ﾍﾞｰｺﾝ ヨーグルト 牛乳	ｾﾛﾘ　たまねぎ　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ みかん　もも　りんご　ﾊﾞﾅﾅ	塩 塩　ｺｼｮｳ	522 33 20.8
26	木	麦ごはん さんまのかばやき おひたし みそ汁 みかん 牛乳	米　麦 油　さとう　かたくり粉	さんま かつおぶし 生揚げ　みそ 牛乳	ショウガ はくさい　こまつな　にんじん たまねぎ　だいこん　ねぎ みかん	酒　しょうゆ　みりん しょうゆ　酒	636 34 22.8
30	月	麦ごはん ぶたキムチどんの具 はるさめスープ りんごゼリー 牛乳	米　麦 油　さとう　ごま油　かたくり粉　ごま はるさめ　かたくり粉　ごま りんご果汁　さとう	ぶた肉　みそ とり肉　たまご 牛乳	ﾆﾗ　ｼｮｳｶﾞ　にんじん　たまねぎ　はくさい　ｷｬﾍﾞﾂ　だいこん　こう　ねぎ にんじん　チンゲンサイ　ねぎ りんご	塩　酒　しょうゆ 酒　塩　ｺｼｮｳ　しょうゆ	536 25 24.3

「ふるさと給食週間」

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

地産地消の良さとは？

