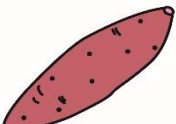


11月　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質					1　627　23.9
主食 主菜 副菜	ふるさと給食週間 11月の第三週は「ふるさと給食週間」です。ふるさと給食週間では静岡県産の食材をいっぱい使用しています。 地元の味を味わってください！ ～給食で登場する静岡県産の食材～       				むぎいりごはん たちうおフライ ようふうごまあえ みそしる ぎゅうにゅう
献立メモ					旬 「旬」とは、食べ物が他の時季と比べて収穫量が多く、新鮮でおいしく食べることができる時季のことです。今月は秋に旬を迎えた食材がいっぱい出ます。
エネルギー/たんぱく質	4	5　508　23.4	6　563　26.8	7　612　25.3	8　532　20.8
			1年生リクエスト給食		いい歯の日
主食 主菜 副菜		キムタクごはん ゆかりあえ とりだんごスープ かき ぎゅうにゅう	フレンチトースト とりのてりやき ポテチサラダ かきたまじる りんご/ぎゅうにゅう	うどん きつねうどん かきあげ カルピスゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ししゃもやき ごぼうサラダ けんちんじる ぎゅうにゅう
献立メモ		かき 「かき」には、みかんの約2倍のビタミンCが含まれます。また、カリウムが多く、ナトリウムが少ないので、高血圧やむくみの解消に効果があります。	リクエスト給食 今日は、1年生のリクエスト献立です。フレンチトーストは学校で卵と牛乳と砂糖を混ぜた液にひたして、一枚一枚手作りにしています。	きつねうどん 「きつねうどん」は大阪で生まれた料理です。きつねは商売繁盛をもたらす縁起のいい動物とされているため、好物の油揚げをうどんに乗せたことが始まりでした。	かみかみメニュー 日本歯科医師会は、11月8日を「い(1)い(1)は(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」と設定しました。今日は骨ごと食べられるししゃもと、ごぼうサラダとけんちんじるで、かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。
エネルギー/たんぱく質	11　500　19.8	12　635　25.5	13	14　580　23.1	15　565　19.9
	ふ　　る　　さ　　と　　給　　食　　週　　間				
主食 主菜 副菜	しずおかおちゃごはん しずおかおでん いそびたし りんご ぎゅうにゅう	ソフトめん たんなクリームソース だいこんサラダ スイートポテト ぎゅうにゅう	11:20下校 給食はありません。	コーンライス ポークビーンズ ツナサラダ たんなぎゅうにゅうクレープ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん くろはんぺんフライ ごまあえ かななみおざく ぎゅうにゅう
献立メモ	しずおかおでん 「しずおかおでん」には、黒だし汁と静岡ならではの食材の黒はんぺんなどが入っています。いわしの粉や青のりをかけて食べます。	丹那牛乳 牛乳は、名前の通り牛のお乳です。お母さん牛がいっぱいお乳を出せるように、丹那牛乳で働く人たちは毎日牧草や水をあげたり、牛舎を掃除したり、朝早くから一日も休まずに働いています。働く人に感謝して食べましょう。		ふるさと給食週間 「ふるさと給食週間」とは、学校給食に地場産物を積極的に活用する静岡県の取り組みです。学校給食を通して地域を再発見するとともに、地元の食文化や伝統料理に親しむ機会としています。	かななみおざく かななみおざくは、函南町の郷土料理です。野菜をざくざく切って作ることから、「おざく」という名前になったと言われています。
エネルギー/たんぱく質	18　607　24.4	19　556　25.2	20　568　25.7	21　589　26.3	22　616　30.5
		丹那食育DAY	English Day		
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ジャーチャンとうふ はるさめあえ パナナ ぎゅうにゅう	さくらごはん とりのからあげ のりあえ みそしる ぎゅうにゅう	ライス アドボ コーンサラダ ティノーラ ぎゅうにゅう	ごもくチャーハン てづくりシューマイ わかめナムル もずくスープ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎせいとうふ おひたし とんじる ぎゅうにゅう
献立メモ	ジャーチャン豆腐 ジャーチャンとうふは中国で親しまれている家庭料理で、揚げ豆腐を使って野菜を煮たものです。中国語では「家常豆腐」と書きます。家常とは「家庭の日常」という意味です。	給食Meet放送 丹那小学校では、毎月19日の「食育の日」、「共食の日」にちなんで、食育のMeet放送を行っています。先月から放送の内容をロイロノートで共有しているので、ぜひご覧ください。	フィリピン料理 今日は「English Day」です。今日のメニューは、丹那小学校のALTの先生の出身地、フィリピンの料理です。どんな食べ物か、楽しみにしててください。	もずく もずくは海藻の仲間です。独特のぬめりと柔らかさを持っていることが特徴です。名前の由来は他の海藻にくっついて育つという「藻(も)付く」から由来しています。給食ではスープに使用しました。	和食 11月24日は「いい(11)にほん(24)しょく」と読んで、「和食の日」です。和食は多様で新鮮な食材とごはんを中心とした内容で、栄養バランスがよいとされています。今日はぜひ、和食を食べてみてください。
エネルギー/たんぱく質	25　551　21.1	26　581　23.8	27　617　20.5	28　536　26.2	29　546　23.6
主食 主菜 副菜	コッペパン あきあじシチュー れんこんサラダ りんご ぎゅうにゅう	きつねごはん こんさいそぼろあん みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん チキンカレー ひじきサラダ パナナ ぎゅうにゅう	だいこんごはん さばのたつたあげ やさいのおかかあえ わかめスープ ぎゅうにゅう	コーンピラフ ベジタブルオムレツ だいこんスープ みかん ぎゅうにゅう
献立メモ	れんこん れんこんを切ると切り口が黒くなっていきます。これはれんこんに含まれるタンニンと鉄が空気に触れて酸化されて、黒褐色の物質に変わるためです。ごぼうやなすの切り口が黒くなるのも同じ理由です。	こんさい 土の中で育ったこんさい類はビタミンやミネラルがたっぷり含まれているので、体を温める効果があります。「こんさいそぼろあん」にはこんさいがたっぷり使われています。こんさいを食べて寒い冬を乗り切りましょう！	海藻(かいそう) 海藻は大まかに緑色、茶色、赤色に分けられます。緑色の海藻は浅い海にすみ、茶色の海藻はやや深い海、赤色の海藻はもっと深い海に住んでいます。ひじきやわかめ、もずくは茶色のグループに分類されています。	たつたあげ 竜田揚げ(たつたあげ)とは、みりんや醤油で下味を付けて、かたくり粉をまぶした料理です。今日は鯖を竜田揚げにしました。からっと揚げた竜田揚げを楽しみにしてください。	みかん みかんは江戸時代から食べられています。皮がむきやすく、種なしで食べられる手軽さから、カナダやアメリカでは「テレビを見ながらでも食べられる」という意味で「テレビフルーツ」と呼ばれるほど人気です。

11月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
1	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		たちうおフライ	こむぎこ、パンこ	あぶら、ごま	たちうお				塩、こしょう
		ようゆうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	醤油
		みそしる	さといも		あぶらあげ、とうふ、みそ		はねぎ	たまねぎ	
5	火	キムタクごはん	こめ、むぎ、さとう	ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ	キムチ	塩、醤油
		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ	ゆかり、醤油、酢
		とりだんごスープ	ワンタンのかわ		とりにく、だいず、たまご		ほうれんそう、にんじん	だいこん、しょうが	酒、醤油、塩、マギーブイオン
		かき						かき	
6	水	フレンチトースト	パン、さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう			
		とりのてりやき	さとう		とりにく			しょうが	酒、醤油
		ポテチサラダ	じゃがいも	あぶら、ドレッシング		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	
		かきたまじる	かたくりこ		たまご		にんじん	しいたけ、キャベツ	醤油、塩
7	木	りんご						りんご	
		うどん	うどん						
		きつねうどん	さとう		とりにく、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	ごぼう、しいたけ	醤油、塩
		かきあげ	さつまいも、こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご		にんじん、はねぎ	たまねぎ	塩、みりん
8	金	カルピスゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん			巨峰カルピス
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ししゃもやき			ししゃも				
		ごぼうサラダ		マヨネーズ、ごま	ハム		にんじん	ごぼう、きゅうり	みりん、醤油、塩
11	月	けんちんじる	じゃがいも、こんにやく	ごまあぶら	とうふ		今日は、1年生のリクエスト献	しいたけ、だいこん、ねぎ	醤油、塩
		しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						酒、緑茶、塩
		しずおかおでん	こんにやく、じゃがいも		とりにく、ちくわ、さつまあげ	こんぶ、あおのり		だいこん	酒、醤油、みりん
		いそびたし	さとう		くろはんぺん、うずらのたまご				
12	火	りんご			いわし				
		ソフトめん	めん						
		たんなんクリームソース	こむぎこ	あぶら、バター	とりにく	チーズ、ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、マギーブイオン
		だいこんサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	だいこん	酢、塩
14	木	スイートポテト	さつまいも、さとう	バター		ぎゅうにゅう			塩、ワイン、みりん
		コーンライス	こめ、むぎ					とうもろこし	塩、こしょう
		ポークビーンズ	じゃがいも、さとう	あぶら	ぶたにく、だいず	チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ	酒、塩、こしょう、ワイン、中濃ソース
		ツナサラダ		あぶら	ツナ				ケチャップ、マギーブイオン
15	金	たんなぎゅうにゅうクレープ	こむぎこ	マーガリン、あぶら	たまご	ぎゅうにゅう		キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		くろはんぺんフライ	パンこ、こむぎこ		くろはんぺん、たまご				みりん、中濃ソース、煎茶
		かたくりこ							
18	月	ごまあえ	さとう	ごま			ちんげんさい	もやし、にんじん	醤油
		かなみおさく	さといも、こんにやく		あぶらあげ		にんじん	だいこん	醤油、酒、みりん、塩
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
19	火	ジャーチャンとうふ	かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ		ちんげんさい	しょうが、しいたけ、たけのこ	醤油、酒、チンタン、中華スープの素
		はるさめあえ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	うずらのたまご				
		バナナ			ハム		にんじん	キャベツ	醤油、酢
								バナナ	
20	水	さくらごはん	こめ、むぎ						塩、醤油
		とりからあげ	からくりこ、こむぎこ	あぶら	とりにく			にんにく、しょうが	醤油、酒
		のりあえ				のり	こまつな	キャベツ	醤油
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		こまつな	だいこん	
21	木	ライス	こめ、むぎ						
		アドボ	さとう、かたくりこ		とりにく、うずらのたまご			たまねぎ、にんにく	醤油、ロリエ、酢
		コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ、きゅうり、とうもろこし	酢、塩、こしょう
		ティノーラ		あぶら	とりにく		ちんげんさい	しょうが、にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイオン
22	金	ごもくチャーハン	こめ、むぎ	あぶら	やきぶた、なると、たまご			たまねぎ	コンソメ、塩、こしょう、醤油
		てづくりシューマイ	ワンタンのかわ、さとう	ごまあぶら	とりにく、だいず		はねぎ	しょうが、とうもろこし	酒、こしょう、醤油、塩
		わかめナムル	かたくりこ				にんじん		
		もずくスープ	さとう	ごま、ごまぶら		わかめ	にんじん	もやし	醤油、酢
25	月	もずく	かたくりこ		かまぼこ、たまご	もずく	にんじん、にら		チンタン、マギーブイオン、醤油、塩
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ぎせいとうふ	さとう	あぶら	だいず、ぶたにく、たまご		にんじん	しいたけ、えだまめ	醤油、塩、酒
		おひたし		ごま	とうふ				
26	火	とんじる	じゃがいも		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ		にんじん、はねぎ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	醤油
					みそ			ごぼう、だいこん	
		コッペパン	パン						
27	水	あきあじシチュー	こむぎこ、さつまいも	あぶら、バター	とりにく	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん	たまねぎ、しめじ	ワイン、塩、こしょう、マギーブイオン
		れんこんサラダ		マヨネーズ、ごま	かまぼこ			れんこん、キャベツ、とうもろこし	酢、塩、こしょう
		りんご		ごまあぶら				えだまめ	
								りんご	
28	木	きつねごはん	こめ、むぎ、さとう		あぶらあげ				酒、醤油、みりん
		こんさいそぼろあん	こんにやく、かたくりこ		とりにく、だいず		にんじん	だいこん、ごぼう、れんこん	みりん、醤油
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
29	金	チキンカレー	じゃがいも、さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース
		ひじきサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら		ひじき	にんじん、こまつな	もやし、えだまめ	カレーウ、塩
		バナナ						バナナ	醤油、塩、こしょう、酢
		だいこんごはん	こめ、むぎ	ごま	あぶらあげ		にんじん	だいこん	醤油、塩、酒
11月	月	さばのたつたあげ	かたくりこ、こむぎこ	あぶら	さば				醤油、みりん、塩、こしょう
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし	醤油、酒、塩
		コーンピラフ	こめ、むぎ	バター	とりにく		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	塩、こしょう、マギーブイオン
12月	月	ベジタブルオムレツ	じゃがいも、さとう		たまご、ハム		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	ケチャップ、中濃ソース
		だいこんスープ		あぶら			にんじん	だいこん、たまねぎ、セロリ、キャベツ	マギーブイオン、コンソメ、塩、こしょう
		みかん						みかん	



11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。





よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



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