

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 | 3 | 4 581 19.5 | 5 644 27.5 | 6 542 27.6 | 7 622 27.5 |
| | | | リクエスト給食 | | いい歯の日 |
| 主食 主菜 副菜 | | むぎいりごはん ハヤシルウ ひじきサラダ かき ぎゅうにゅう | ひじきごはん とりのからあげ ポテチサラダ やさいスープ チョコクレープ/ぎゅうにゅう | ちゅうかめん サンマーメン てづくりしゅうまい バナナ ぎゅうにゅう | むぎいりごはん いわしのかばやき かみかみあえ ★とんじる ぎゅうにゅう |
| 献立メモ |  | 柿 「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。 | 1年生リクエスト給食 今日は、1年生のリクエスト給食です。ポテチサラダは砕いたポテトチップスをサラダに散らした料理で、リクエスト給食では毎年登場する人気メニューです。 | 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。 | かみかみメニュー 日本歯科医師会は、11月8日を「いい(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「かみかみあえ」にいかを使用しています。よくかんで食べましょう。 |
| エネルギー/たんぱく質 | 10 594 27.7 | 11 681 22.5 | 12 | 13 691 21 | 14 532 27.8 |
| | | 給食試食会 | | 2年生3年生坂小交流 | |
| 主食 主菜 副菜 | だいこんごはん たちうおフライ のりっすあえ みそしる ぎゅうにゅう | むぎいりごはん あつあげのちゅうかに ちゅうかサラダ ★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。 | バターライス ★サツマイモグラタン だいこんとかぶのスープ ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう | ゆかりごはん とりのてりやき ちぐさあえ みそしる ぎゅうにゅう |
| 献立メモ | だいこん だいこんの歴史は古く、紀元前2500年頃にエジプトでピラミッド建設に従事した労働者たちが食べていたという記録が残っています。熱に弱い消化酵素を多く含むので、肉や魚の料理に生の大根おろしを合わせると消化を助ける働きをします。 | さつまいも さつまいもは、江戸時代に薩摩地方から全国に伝わったのが名前の由来です。丹那小学校では毎年1年生がさつまいもを育てています。丹那小学校のさつまいもを使った献立に★印を付けたので、ぜひ確認してみてください。 |  | ★オール丹那給食★ 今日は三島市の坂小の2年生と3年生との交流の日です。丹那のことを知ってもらうために、給食も丹那の食材をいっぱい使用しました。全てのメニューに丹那の食材を使用しています。 | かぶ かぶには、約80の在来種があるといわれています。根は生でもみずみずしく、調理の仕方によって食感や甘みの違いを楽しむことができます。生で食べると「ジアスターゼ」などの消化酵素を効率的に摂取でき、胃もたれや胸やけの解消に効果的です。 |
| エネルギー/たんぱく質 | 17 546 26.7 | 18 613 24.6 | 19 587 24.4 | 20 526 20 | 21 |
| | ふ る さ と 給 食 週 間 | | | | |
| 主食 主菜 副菜 | しずおかおちゃごはん けんないさんさばのたつたあげ いそびたし みそしる ぎゅうにゅう | むぎいりごはん たんないだいこんまーぼー あげいものちゅうかサラダ たんないヨーグルト ぎゅうにゅう | やまがたしよくパン みかんジャム シェファーズパイ スコッチブロス ぎゅうにゅう | むぎいりごはん くろはんぺんおちゃフライ ごまあえ かなみおざく ぎゅうにゅう | 給食はありません。 お弁当を持ってくる ください。 |
| 献立メモ | 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。 | 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。 | English Day 今日は「English Day」です。給食にも英語が使われている国の料理が登場します。今日の給食はイギリス料理です。イギリスでは山型食パンが一般的だそうです。パンを焼くときにふたをしないので、山のような形になります。 | ふるさと給食・和食の日 11月24日は「いい(11)にほん(24)しよく」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 | 24 | 25 544 20.6 | 26 535 25.7 | 27 553 22.9 | 28 579 23.6 |
| 主食 主菜 副菜 | | そふとめん にくだんごミートソース コーンサラダ バナナ ぎゅうにゅう | ★さつまいもごはん さわらのさいきょうやき やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう | ねじりあげパン ポークビーンズ ツナサラダ ミニデザート 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 みかん ぎゅうにゅう |
| 献立メモ | 振替休日 | 栄養って何？ 栄養とは「口から入った食物が体内で消化・吸収され、エネルギーやからだの成分を合成して、老廃物を排泄する」という一連の流れのこと。この栄養のためにとるのが、栄養素です。 | ビタミンをとるには？ ビタミンという野菜のイメージがありますが、肉や魚介類のほうが多く含まれているビタミンもあります。ビタミンB1は豚肉、ビタミンDは魚、ビタミンAはうなぎや卵にもいっぱい含まれています。 | コレステロールは悪いもの？ コレステロールは、血液中で増えすぎると、血流が悪くなります。このために悪く思われがちですが、コレステロールはからだをつくる細胞の基本成分でもあります。さらに脂肪の消化や吸収など大切な役割があります。 | 根菜(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いっぱい含まれているので、体を温める効果があります。「こんさいそぼろあん」にはこんさいがいっぱい使われています。こんさいを食べて寒い冬を乗り切りましょう！ |

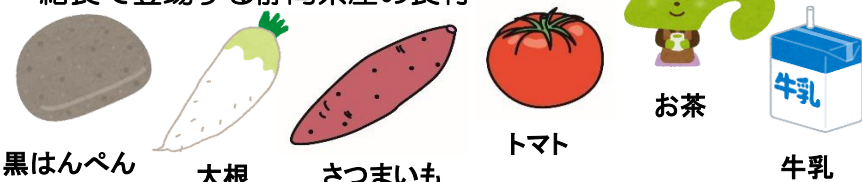
天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

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丹那の食材と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～



丹那小学校の食べ物

秋といえば実りの秋、丹那小学校も実りの秋を迎えています。大根、さつまいも、ブロッコリー、柚子などたくさんの食べ物が収穫される予定です。

今月は、1年生が育てたさつまいもが登場します。丹那小学校の食材を使用した給食は、HPIに写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



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 | |
| 4 | 火 | むぎいりごはん | こめ、むぎ | | | | | | |
| | | ハヤシルウ | さとう | あぶら | ぶたにく | | 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 |
| | | ひじきサラダ かき | さとう | ごまあぶら、ごま | | ひじき | こまつな、にんじん | えだまめ、もやし かき | デミグラスソース、ハヤシルウ 醤油、酢、塩、こしょう |
| 5 | 水 | ひじきごはん | こめ、むぎ、こんにゃく さとう | | とりにく | ひじき | にんじん | しいたけ | 醤油、酒、塩 |
| | | とりからあげ | かたくりこ、こむぎこ | あぶら | とりにく | | | しょうが、にんにく | 醤油、酒 |
| | | ポテチサラダ | ポテトチップス | ドレッシング | | わかめ | にんじん | キャベツ、きゅうり | |
| | | やさいスープ | | | | | にんじん | もやし、キャベツ | マギーブイオン、塩、こしょう、醤油 |
| 6 | 木 | チョコクレープ | こめこ | あぶら | とうにゆう | | | | ココア |
| | | ちゅうかめん | めん | | | | | | |
| | | サンマーメン | かたくりこ | あぶら | ぶたにく | | にんじん、さやえんどう | にんにく、しょうが、たまねぎ もやし | チンタン、ナンプラー、塩、酒、酢 |
| | | てづくりしゅうまい バナナ | しゅうまいのかわ、さとう | ごまあぶら | とうふ、とりにく | | にら | しょうが、とうもろこし バナナ | 醤油、塩、こしょう、酒 |
| 7 | 金 | むぎいりごはん | こめ、むぎ | | | | | | |
| | | いわしのかばやき | さとう、かたくりこ | ごま、あぶら | いわし | | | | 醤油、みりん、塩 |
| | | かみかみあえ | さとう | | いか | | ちんげんさい、にんじん | キャベツ、だいこん、とうろこし | 酢、醤油 |
| | | とんじる | さつまいも | | ぶたにく、みそ、とうふ | | はねぎ | だいこん、ごぼう | |
| 10 | 月 | だいこんごはん | こめ、むぎ、さとう | ごま | あぶらあげ | | にんじん | だいこん | 醤油、塩 |
| | | たちうおフライ | パンこ、こむぎこ | あぶら | たちうお | | | | ソース、塩 |
| | | のりっすあえ | | | ツナ | のり | ほうれんそう、にんじん | もやし | 醤油、酢 |
| | | みそしる | | | とうふ | わかめ | | はくさい | |
| 11 | 火 | むぎいりごはん | こめ、むぎ | | | | | | |
| | | あつあげのちゅうかに | さとう、かたくりこ | あぶら | あつあげ、ぶたにく | | にんじん、にら | たけのこ、はくさい、しょうが しいたけ | 酒、醤油、チンタン、塩 |
| | | ちゅうかサラダ | はるさめ、さとう | ごまあぶら | たまご | | にんじん | キャベツ | 醤油、塩、酢 |
| | | スイートポテト | さつまいも、さとう | バター | たまご | ぎゅうにゆう、クリーム | | | みりん |
| 13 | 木 | バターライス | こめ、むぎ | バター | | | | | |
| | | さつまいもグラタン | さつまいも こむぎこ | あぶら | とりにく | ぎゅうにゆう、クリーム チーズ | ピーマン | たまねぎ | 塩、こしょう、マギーブイオン |
| | | だいこんとかぶのスープ | | あぶら | | | にんじん | だいこん、かぶ、にんにく たまねぎ | 塩、こしょう、マギーブイオン コンソメ |
| | | ぎゅうにゆうかんてん | さとう | | ゼラチン | ぎゅうにゆう、かんてん | | ブルーベリー | |
| 14 | 金 | ゆかりごはん | こめ、むぎ | | | | | | 酒、ゆかり |
| | | とりのてりやき | さとう | | とりにく | | | しょうが | 酒、醤油 |
| | | ちぐさあえ | さとう | あぶら | たまご、かまぼこ | | こまつな、にんじん | キャベツ | 塩、醤油 |
| | | みそしる | | | あぶらあげ、とうふ、みそ | | こまつな | かぶ | |
| 17 | 月 | しずおかおちゃごはん | こめ、むぎ | | | | | | 酒、塩、煎茶 |
| | | けんないさんさばたつたあげ | かたくりこ、こめこ | あぶら | さば | | | しょうが | 醤油、みりん |
| | | いそびたし | | | かつおぶし | のり | にんじん、こまつな | はくさい | 醤油、酒 |
| | | みそしる | | | あぶらあげ、とうふ | | ちんげんさい | だいこん | |
| 18 | 火 | むぎいりごはん | こめ、むぎ | | | | | | |
| | | たんないだいこんまーぼー | さとう | あぶら ごまあぶら | とうふ、みそ、ぶたにく | | にら、にんじん | にんにく、しょうが、だいこん | 醤油、塩、こしょう、中華スープ |
| | | あげいものちゅうかサラダ | じゃがいも、さとう | あぶら | | | にんじん | キャベツ、もやし、きゅうり | ケチャップ、酒、甜面醬、豆板醬 |
| | | たんなヨーグルト | | | | ヨーグルト | | | 醤油、酢、塩、こしょう |
| 19 | 水 | やまがたしよくパン | パン | | | | | | |
| | | みかんジャム | さとう | | | | | みかん | |
| | | シェファーズパイ | マカロニ | あぶら、バター | ぶたにく、マメプラス | ぎゅうにゆう、チーズ | トマト | にんにく、たまねぎ | 塩、こしょう、ケチャップ、ワイン |
| | | スコッチブロス | むぎ | あぶら | とりにく、ハム | | にんじん | たまねぎ、セロリ、だいこん | マギーブイオン、塩、こしょう |
| 20 | 木 | むぎいりごはん | こめ、むぎ | | | | | | |
| | | くろはんぺんおちゃフライ | こむぎこ、パンこ | あぶら | くろはんぺん | | | | ソース、煎茶、塩 |
| | | ごまあえ | さとう | ごま | | | ほうれんそう、にんじん | キャベツ | 醤油 |
| | | かなみおざく | こんにゃく、さといも さとう | | あぶらあげ | | にんじん | だいこん | 酒、醤油、みりん、塩 |
| 25 | 火 | ソフトめん | めん | | | | | | |
| | | にくだんごミートソース | さとう、かたくりこ、パンこ | あぶら | とりにく | チーズ | | にんにく、しょうが、たまねぎ | 塩、こしょう、マギーブイオン、ソース |
| | | コーンサラダ | さとう | あぶら | | | にんじん | キャベツ、とうもろこし | 酢、塩、こしょう |
| | | バナナ | | | | | | バナナ | |
| 26 | 水 | さつまいもごはん | こめ、もちごめ さつまいも | | | | | | 酒、塩 |
| | | さわらのさいきょうやき | さとう | | さわら、みそ | | | しょうが | みりん、醤油、酒 |
| | | 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 |
| | | みそしる | | | とうふ、あぶらあげ | わかめ | | たまねぎ | |
| 27 | 木 | ねじり揚げパン | パン、さとう | あぶら | | | | | |
| | | ポークビーンズ | さとう | あぶら | だいず、ぶたにく | チーズ | トマト、にんじん | たまねぎ | 酒、塩、こしょう、ケチャップ、ソース |
| | | ツナサラダ | | あぶら | ツナ | | | きゅうり、キャベツ | 酢、塩、こしょう |
| | | ミニデザート | さとう | | | | | りんご | |
| 28 | 金 | きつねごはん | こめ、むぎ、さとう | | あぶらあげ | | にんじん | | 塩、こしょう、みりん、酒 |
| | | こんさそぼろあん | かたくりこ、さとう | | とりにく、マメプラス | | にんじん | だいこん、ごぼう、れんこん | 酢、醤油、みりん |
| | | みそしる | ふ | | あぶらあげ、みそ | わかめ | | しょうが | |
| | | みかん | | | | | | きゃべつ みかん | |

日本人の伝統的な食文化

和食に親しもう

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその
持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節の
移ろいの表現



正月などの年中行事と
の密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅
にしたり、発酵させて調味料にし
たりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほ
しいたけなどの食材から
「うま味」を引き出したもの
で、和食の味の基本です。
「うま味」は日本人が発見し
た日本独自の味覚で、海外で
も「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特
な風味やうま味を作り出した
発酵調味料の数々も、和食に
は欠かせません。