

8・9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							26			27 577 24.4			28 541 19.2		
	丹那の食べ物						11:30下校 給食はありません。			むぎいりごはん ★マーボーとうふ ★あげいものちゅうかサラダ パイナップル ぎゅうにゅう			こくとういりしょくパン にくだんごシチュー コールスローサラダ なし ぎゅうにゅう		
主食 主菜 副菜	丹那小学校では、丹那小学校や丹那の野菜農家の神尾さんが育てた食べ物を給食で使用しています。 今月は丹那小学校のブルーベリー、ニラ、梅シロップ、神尾さんのじゃがいも、ピーマンが登場します。丹那小や神尾さんの食べ物を使うメニューに野菜のマークを付けました。HPにも給食の写真を掲載するので、ぜひご覧ください。						むぎいりごはん ハヤシルウ コーンサラダ バナナ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん とりにくのピリからやき ★ビーフンいため ★ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅう			ごもくチャーハン きびなごフライ ★はるさめスープ ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう		
献立メモ	ブルーベリー 今日のブルーベリージャムのブルーベリーは丹那小で収穫した物です。今回はケーキにしました。			梅シロップ 今日の給食の梅シロップも丹那小で作った梅シロップです。今後も丹那小学校の食べ物が給食に登場するので楽しみにしてください。			とうもろこし① とうもろこしは、米・小麦と並んで「世界三大穀物」の一つに数えられる作物ですが、熟していない実は野菜として食べられます。			とうもろこし② 熟していない実は、みずみずしく甘みがあります。熟す前の実がとて甘いスイート種を茹でたり焼いたりして野菜として食べています。			きびなご きびなごは、体長約10cmの魚です。きびなごフライはきびなごを丸ごと使った料理で、頭も骨も食べられるのでカルシウムをいっぱい摂ることができます。		
エネルギー/ たんぱく質	31 623 26.1			1 584 27.5			2 589 19.3			3 583 26.4			4 612 20.2		
	丹那の食べ物									むぎいりごはん とりにくのピリからやき ★ビーフンいため ★ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅう			ごもくチャーハン きびなごフライ ★はるさめスープ ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう		
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん おやこに のりあえ ★ブルーベリーケーキ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん ★からあげうめシロップ やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう			むぎいりごはん ハヤシルウ コーンサラダ バナナ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん とりにくのピリからやき ★ビーフンいため ★ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅう			ごもくチャーハン きびなごフライ ★はるさめスープ ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう		
献立メモ	ブルーベリー 今日のブルーベリージャムのブルーベリーは丹那小で収穫した物です。今回はケーキにしました。			梅シロップ 今日の給食の梅シロップも丹那小で作った梅シロップです。今後も丹那小学校の食べ物が給食に登場するので楽しみにしてください。			とうもろこし① とうもろこしは、米・小麦と並んで「世界三大穀物」の一つに数えられる作物ですが、熟していない実は野菜として食べられます。			とうもろこし② 熟していない実は、みずみずしく甘みがあります。熟す前の実がとて甘いスイート種を茹でたり焼いたりして野菜として食べています。			きびなご きびなごは、体長約10cmの魚です。きびなごフライはきびなごを丸ごと使った料理で、頭も骨も食べられるのでカルシウムをいっぱい摂ることができます。		
エネルギー/ たんぱく質	7 521 24.2			8 573 30.2			9 512 22.8			10 635 21.7			11 556 22.8		
							★ピザトースト チキンポトフ ひじきサラダ なし ぎゅうにゅう			むぎいりごはん とりにくのだいずのねぎソース ★ワントンスープ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん いわしのしょうがに ちぐさあえ みそしる ぎゅうにゅう		
主食 主菜 副菜	ひじきごはん あつやきたまご おろしあえ みそしる ぎゅうにゅう			うどん カレーうどん ちくわのいそべあげ バナナ ぎゅうにゅう			★ピザトースト チキンポトフ ひじきサラダ なし ぎゅうにゅう			むぎいりごはん とりにくのだいずのねぎソース ★ワントンスープ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん いわしのしょうがに ちぐさあえ みそしる ぎゅうにゅう		
献立メモ	ひじき ひじきにはカルシウムが牛乳の約12倍含まれています。カルシウム以外にも食物繊維も豊富で、お腹の調子を整える働きがあります。			ちくわ ちくわは、魚からできています。保存性を高めるだけでなく、魚をよりおいしく食べるために生まれた練り製品です。魚のすり身に塩を加えてよく練り、整形して熱を加えて固めたものです。			ピザトースト ピザトーストは、日本の東京の喫茶店で生まれた料理です。食パンにケチャップと野菜、ハムやチーズを乗せて焼く、手軽で栄養価も高い料理です。			大豆 大豆には、タンパク質が30%以上含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。とりさきみ肉で23%、牛乳は3%強のため、大豆がいかに高たんぱく質な食品なのが分かります。			鯛(イワシ) イワシは年代によって捕獲量が大きく変わり、マイワシが豊漁の時はカタクチイワシが取れず、カタクチイワシが豊漁の時はマイワシがあまり獲れません。これは外国の海でも同じです。		
エネルギー/ たんぱく質	14 638 27.5			15 578 20.6			16 517 20.9			17 497 22.4			18 508 23.9		
				ふるさと給食の日											
主食 主菜 副菜	あったかにしょくどん とりそぼろ たまごそぼろ みそしる なしゼリー			むぎいりごはん くろはんぺんフライ ごまあえ ★にらたまスープ ★うめシロップゼリー/ぎゅうにゅう			オムライス くきわかめナムル ミネストローネ ぎゅうにゅう			ソフトめん ミートソース やさいサラダ バナナ ぎゅうにゅう			げんまいいりパン タラのラタトゥイユかけ こまつなとたまごのスープ ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう		
献立メモ	梨ゼリー 今日のゼリーは旬の果物の梨を使ったゼリーです。ゼリーの中に梨を角切りにして入れました。シャクシャクとした食感を楽しみながら食べてください。			ごま ごまは、種皮の色の違いによって、黒ごま・白ごま・金ごまに分けられます。黒ごまの色は、ブルーベリーにも含まれているアントシアニンという青紫色の色素によるものです。			オムライス ふんわり卵で包まれたチキンライス、洋風ですが日本で生まれた料理です。フランス語の「オムレツ」と英語の「ライス」を組み合わせ、オムライスと名付けられました。			トマト トマトには、老化抑制効果のあるビタミンE、食物繊維などがバランス良く含まれています。今日はミートソースにトマトを使用しました。			ふるさと給食の日 ふるさと給食のメニューは函南町の小中学校共通のメニューです。今月は静岡県産の小松菜・牛乳・みかんを使ったメニューです。地元の味を楽しんでください。		
エネルギー/ たんぱく質	21			22			23			24 614 24.7			25 619 27.3		
										ブックメニュー			十五夜		
主食 主菜 副菜	敬老の日			国民の休日			秋分の日			むぎいりごはん かぼちゃのにも みそしる ぶたまん ぎゅうにゅう			むぎいりごはん まつかぜやき ゆかりあえ みそしる ぎゅうにゅう		
献立メモ										ぶたまん 今回のブックメニューは「とのさまのぶたまん」からぶたまんが登場します。今回も図書委員会が読み聞かせをするので楽しみにしてください。			十五夜 この時期、空気が澄んでいるため、月や星がきれいに見えます。「十五夜」は秋の実りに感謝をし、月を愛でるお祝いが行われます。		
エネルギー/ たんぱく質	28 573 23			29 563 24.6			30 597 24.2								
	9月1日は防災の日						むぎいりごはん あじフライ ちぐさあえ ★ぐだくさんじる ぎゅうにゅう								
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 ぎゅうにゅう			キャロットライス ハンバーグデミグラスソース ABCスープ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん あじフライ ちぐさあえ ★ぐだくさんじる ぎゅうにゅう								
献立メモ	水① 水の惑星と言われる地球。でもほとんどは海水です。海水は塩からくて飲めないで、地下水や川の水を浄水処理して飲みます。地球全体の水のうち、飲める水はたったの0.01%と言われています。貴重な水を大切に使いましょう。			水② 水は地球を巡っています。雲の中の水の粒が大きくなって重くなると雨となって落ちて、地下や川に流れ込みます。動植物の体に入っては出てやがて海にたどり着き、海面の水が蒸発して空にのぼり雲になります。			鰯(アジ) アジは、日本全国に生息しています。アジという名前は、味がよいところから名付けられたそうです。他にも「おいしくて参ってしまうから」とか「旬が参月(3月)だから」という節もあります。			地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。					

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。

8・9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	
27	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		マーボーとうふ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、みそ		にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ	豆板醤、甜面醤、中華だし、塩、醤油
		あげいものちゅうかサラダ	じゃがいも、さとう	あぶら、ごまあぶら			にんじん	キャベツ、きゅうり	醤油、酢、塩、こしょう
		パイナップル						パイナップル	
28	金	こくとういりしょくパン	パン、こくとう						
		にくだんごシチュー	こむぎこ、かたくりこ パンこ	あぶら、バター	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、ちんげんさい	たまねぎ	マギーブイオン、塩、こしょう
		コールスローサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ、きゅうり	
		なし						なし	
31	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		おやこに	しらたき、さとう		とりにく、こうやどうふ、たまご		にんじん	たまねぎ、ねぎ、しいたけ	酒、醤油
		のりあえ				のり	こまつな	キャベツ	酒、醤油
		ブルーベリーケーキ	さとう、ホットケーキミックス	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう		ブルーベリー	
1	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		からあげうめシロップ	かたくりこ、さとう	あぶら	とりにく			にんにく、	酒、塩、こしょう、醤油
		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	
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
2	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ハヤシルウ		あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、ほんしめじ	マギーブイオン、ケチャップ、ハヤシルウ
									デミグラスソース、ワイン
		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
3	木	バナナ						バナナ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりにくピリからやき	さとう	ごま、ごまあぶら	とりにく			しょうが、にんにく	醤油、酒、豆板醤
		ビーフンいため	ビーフン	あぶら	ぶたにく		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ	中華だし、醤油、酒、塩
4	金	ちゅうかコーンスープ					にんじん、にら	とうもろこし	チンタン、中華だし、塩、こしょう
		ごもくチャーハン	こめ、むぎ	あぶら	なると、たまご			たまねぎ	コンソメ、醤油、塩、こしょう
		きびなごフライ	パンこ	あぶら	きびなご				ソース、塩
		はるさめスープ	マロニー、かたくりこ		ハム、とうふ		にら、にんじん	しいたけ	塩、こしょう、マギーブイオン
7	月	ぎゅうにゅうかんでん	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんでん		ブルーベリー	
		ひじきごはん	こめ、むぎ、こんじやく	あぶら	とりにく	ひじき	にんじん	しいたけ	醤油、酒、塩
		さとう							
		あつやきたまご	さとう	あぶら			たまご		酢、みりん、醤油
8	火	おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん	酒、酢、醤油
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
		うどん	うどん						
		カレーうどん	かたくりこ、さとう		とりにく、あぶらあげ		ほうれんそう、にんじん	ねぎ、たまねぎ、しいたけ	カレールウ、醤油、塩
9	水	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ、たまご	あおのり			
		バナナ						バナナ	
		ピザトースト	パン	マーガリン、あぶら	ハム	チーズ	ピーマン、トマト	たまねぎ	塩、こしょう
		チキンポトフ	じゃがいも		とりにく		にんじん、ちんげんさい	たまねぎ、キャベツ	塩、こしょう、マギーブイオン
10	木	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	えだまめ、もやし	醤油、酢、塩、こしょう
		なし						なし	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりにくとだいずのねぎソース	かたくりこ、さとう	あぶら	とりにく、だいず		にんじん、いんげん	にんにく、しょうが	酒、醤油
11	金	ワンタンスープ	ワンタン				にんじん、にら	えのき、もやし	チンタン、中華だし、マギーブイオン
									醤油、酒、塩、こしょう
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		いわしのしょうがに	さとう、かたくりこ		いわし			しょうが	醤油、みりん、塩
14	月	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			とうふ、みそ		ちんげんさい	とうがん	
		あったかにしょくどん	こめ、むぎ						
		とりそぼろ	さとう	あぶら	とりにく			しょうが	醤油
15	火	たまごそぼろ	さとう	あぶら	たまご				しお
		みそしる			とうふ、あぶらあげ		ちんげんさい	たまねぎ、もやし	
		なしゼリー						なし	ゼリーの素
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
16	水	くろはんぺんフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	くろはんぺん				煎茶、ソース
		ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう、にんじん	もやし	醤油
		にらたまスープ	かたくりこ		たまご、とうふ		にら、にんじん	えのき、たまねぎ	チンタン、マギーブイオン、塩、こしょう
		うめシロップゼリー	うめシロップ、さとう		ゼラチン	かんでん			
17	木	オムライス	こめ、むぎ	あぶら	とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ	マギーブイオン、塩、ケチャップ、こしょう
		きわわかめナムル		ごま、ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	もやし	醤油、酢
		ミネストローネ	マカロニ	あぶら		チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ、セロリ	マギーブイオン、塩、こしょう
		ソフトめん	ソフトめん						
18	金	ミートソース	こむぎこ、さとう	あぶら	まめプラス、ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、ソース、マギーブイオン
		やさいサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう
		バナナ						バナナ	
		げんまいいりパン	パン、げんまい						
24	木	タラのタラトウイユかけ	さとう、かたくりこ	あぶら	タラ	チーズ	トマト	にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ	バジル
		こまつなとたまごのスープ	かたくりこ		たまご		にんじん、こまつな	たまねぎ	マギーブイオン、醤油、酒、塩
		ぎゅうにゅうかんでん	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう かんでん		みかん	
25	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		かぼちゃのにももの	しらたき、さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	醤油、酒
		みそしる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ		
		ぶたまん	こむぎこ、さとう、かたくりこ	あぶら	ぶたにく、みそ			たまねぎ、キャベツ、しょうが	塩、醤油
28	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ジャーチャンとうふ	さとう	ごまあぶら	とりにく、とうふ、みそ	あおのり		たまねぎ	みりん、塩
		はるさめあえ	はるさめ、さとう	ごまあぶら			にんじん	キャベツ	醤油、酢
29	火	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイオン
		デミグラスハンバーグ	パンこ、さとう	あぶら	とうふ、ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、ケチャップ、デミグラスソース、ソース
		ABCスープ	マカロニ		ハム		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
30	水	あじフライ	パンこ	あぶら	あじ				塩、ソース
		ちぐさあえ	はるさめ	ごま	あぶらあげ		こまつな、にんじん	キャベツ	さとう、醤油
		ぐだくさんじる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう	酒