10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				1　543　28.4	2　571　22.4
	丹那の食べ物 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ニラと梅シロップを使ったメニューが登場します。丹那小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。			6年生修学旅行	
主食 主菜 副菜				むぎいりごはん とりのさっぱりやき なっとうあえ ★みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ★トマーボー やさいとしおこんぶあえ りんご ぎゅうにゅう
献立メモ				**納豆（なっとう）** 納豆は、大豆が発酵してできた食べ物です。納豆の発酵やねばねば、においには「納豆菌」が欠かせません。納豆菌は細菌の一つです。	**トマーボー** 「トマーボー」とは、マーボー豆腐にトマトを入れた料理のことです。トマトの酸味と甘みがアクセントになっています。
エネルギー/たんぱく質	5　639　24.1	6　624　26.3	7　619　24	8　580　26.7	9　572　23.8
主食 主菜 副菜	ゆかりごはん じゃがいものそぼろに みそしる カルピスゼリー ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ★ジャージャーめんソース UFOあげ バナナ ぎゅうにゅう	キャロットライス さわらのマヨネーズやき ミネストローネ かき ぎゅうにゅう	むぎいりごはん とうふれんこんつくね なめたけあえ みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ビビンバ ★はるさめスープ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう
献立メモ	**じゃがいも** じゃがいもは、ビタミンが豊富に含まれているためフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。主成分がデンプンで、主食にもなる食べ物として世界中で親しまれています。	**UFO揚げ（あげ）** UFO揚げは、UFOの形をしているため、その名前が付きました。UFO揚げのあんは肉ではなく大豆から作られるおからと魚から作られるツナを使用しています。	**柿（かき）** 10月26日は「柿の日」です。正岡子規が明治28年10月26日に始まる奈良旅行で「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」の句に由来します。柿にはビタミンCがいっぱい含まれていて、柿1個で1日に必要なビタミンCをほぼ満たせます。	**アントシアニン** アントシアニンとは、ポリフェノールの一種で、青紫色の天然色素です。ブルーベリーにはアントシアニンがいっぱい含まれます。アントシアニンには、目の疲れを和らげる働きや、抗酸化作用を持つ栄養素と一緒に食べると網膜や血管保護を助ける働きがあると言われています。	**目の愛護デー** 数字の10を二つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康について考える日になりました。ブルーベリーは目の健康によいと言われています。
エネルギー/たんぱく質	12	13　540　21.9	14　568　23.4	15　606　27.2	16　657　20.9
主食 主菜 副菜		ねじりあげパン ポトフ ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん さんまのみぞれに ゆかりあえ みそしる ぎゅうにゅう	うどん きつねうどん かきあげ りんご ぎゅうにゅう	むぎいりごはん キーマカレー マセドアンサラダ バナナ ぎゅうにゅう
献立メモ		**キャベツ** キャベツは、ビタミンU、別名「キャベジン」という特徴的な栄養素が含まれます。胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります。	**さんま** さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。一年で一番おいしいのが秋で、刀のように細長い魚だからです。さんまには、からだを作る元になるたんぱく質がいっぱい含まれます。「DHA」や「EPA」などの不飽和脂肪酸も含まれます。	**きつねうどん** 「きつねうどん」は、油揚げの入ったうどんのことです。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て、「きつねうどん」と呼びます。給食では味をつけた刻み油揚げをつゆに入れました。	**マセドアンサラダ** マセドアンサラダは、フランス料理のひとつで、野菜を角切りにしてドレッシングで和えたサラダです。給食ではじゃがいも、とうもろこし、にんじん、キャベツを使ってカラフルにしあげました。
エネルギー/たんぱく質	19　613　24.8	20　610　28.8	21　526　22.6	22　570　21.9	23　732　28.4
		ふるさと給食の日			リクエスト給食の日
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ぶりフライ ちぐさあえ みそしる ぎゅうにゅう	きのこごはん ちぐさやき さつまじる たんなヨーグルト ぎゅうにゅう	しずおかおちゃごはん かんとうに いそびたし ★うめシロップゼリー ぎゅうにゅう	ガーリックトースト あきあじシチュー えだまめひじきサラダ バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん クリスピーチキン ポテチサラダ ★もずくスープ やきプリンタルト/ぎゅうにゅう
献立メモ	**ぶり** ぶりは成長すると1m以上にもなります。産地以外の地域では、姿のまま店頭に出ることはまれで、切り身の状態で売られていることが多いです。ぶりにはたんぱく質の他にも頭の働きをよくする「DHA」、生活習慣病予防に効果のある「EPA」という不飽和脂肪酸が含まれます。	**ふるさと給食の日** 今日のふるさと給食は静岡県産の「ぶなしめじ」を使ったきのこごはんです。デザートは丹那自慢の丹那ヨーグルトです。地元の味を楽しんでください。	**関東煮（かんとうに）** 「関東煮」とはおでんのことです。おでんは日本全国に共通する料理の名前ではなく、関西地方ではおでんのことを「関東煮」または「関東炊き」と呼ぶことがあります。	**ガーリック** にんにくを英語で言うとガーリックです。にんにくの強い香りのもとは「アリシン」という成分で、ビタミンB1と結びつくと「アリシチアミン」という物質になり、糖質がエネルギーに変わるのを助けるため、スタミナ増強の効果が期待できます。	**明日は運動会** 今日の給食は3年生のリクエスト給食です。クリスピーチキンやポテチサラダなど丹那小学校で人気のメニューが登場します。そして明日は運動会です。早寝早起きをして、朝ご飯をしっかり食べて運動会にのぞみましょう！
エネルギー/たんぱく質	26	27　585　23.6	28　565　23.5	29　615　25.2	30　544　28.7
主食 主菜 副菜	運動会代休日 	むぎいりごはん はっぽうさい ひじきのにもの みかん ぎゅうにゅう	かくしょくパン みかんジャム チキングラタン やさいスープ りんご/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ししゃもフライ ごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	さつまいもごはん とりのしおこうじやき ツナときりぼしだいこんあえ みそしる ぎゅうにゅう
献立メモ		**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。	**グラタン** グラタンは、フランス発祥の料理です。肉や魚介類、野菜、マカロニなどの具材をホワイトソースと和え、チーズを乗せてオーブンで焼いた料理です。	**ししゃも** ししゃもは、骨がやわらかく丸ごと食べられる魚です。じょうぶな骨や歯を作る栄養がいっぱいなので、残さず食べましょう。	**切り干し大根** 切り干し大根は、大根を天日干しして水分を抜いたものです。生の食品には、たいてい70～90%くらいの水分が含まれています。水分が抜けた乾物はうま味が凝縮され、食物繊維の多さが際立ちます。

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。

急激な物価高騰においても安定的に給食を提供するため、函南町では令和8年度10月分から3月分まで、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、給食食材費の一部を公費負担します。

10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	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりにくのさっぱりやき	さとう		とりにく				酢、醤油
		なっとうあえ			なっとう		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	醤油
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ			はくさい、なめこ、おくら	
2	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		トマーボー	さとう、かたくりこ	あぶら	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、トマト、にら	しょうが、にんにく、たけのこ	酒、豆板醤、チンタン、中華だし
								しいたけ、たまねぎ	オイスターソース、甜面醤
		やさいとしおこんぶあえ				しおこんぶ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ	醤油
		りんご						りんご	
5	月	ゆかりごはん	こめ、むぎ						酒、ゆかり
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも、さとう	あぶら	とりにく		さやえんどう	たまねぎ	醤油、酒、みりん
			かたくりこ						
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	もやし、たまねぎ	
		カルピスゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん			カルピス
6	火	ちゅうかめん	めん						
		ジャージャーめん	さとう	あぶら	だいず、ぶたにく、みそ		にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、豆板醤、甜面醤、酒
		UFOあげ	さとう、ぎょうざのかわ	あぶら	ツナ、おから		にんじん	しいたけ、たまねぎ	醤油
			こむぎこ						
		バナナ						バナナ	
7	水	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイヨン
		さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら	チーズ	パセリ	とうもろこし、たまねぎ	塩、こしょう
		ミネストローネ	マカロニ	あぶら		チーズ	こまつな、にんじん、トマト	たまねぎ、セロリ	塩、こしょう、、マギーブイヨン
		かき						かき	
8	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とうふれんこんつくね	かたくりこ、さとう		とりにく、とうふ、たまご			れんこん、しょうが	塩、こしょう、酒、醤油
		なめたけあえ					こまつな、にんじん	なめたけ、もやし	醤油
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		ちんげんさい	だいこん	
9	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ビビンバ	さとう	あぶら	ぶたにく		ほうれんそう、にんじん	しょうが、もやし	酒、醤油、みりん
		はるさめスープ	はるさめ		ハム、とうふ		にんじん、にら	しいたけ	ﾏｷﾞｰﾌﾞｲﾖﾝ、ﾁﾝﾀﾝ、中華だし、塩、こしょう
		ブルーベリーゼリー	さとう					ブルーベリー	
13	火	ねじりあげパン	パン、さとう	あぶら					
		ポトフ			ぶたにく、ウィンナー		にんじん	キャベツ、だいこん、たまねぎ	マギーブイヨン、塩、こしょう
		ヨーグルトあえ	さとう		ヨーグルト			みかん、もも	
14	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さんまみぞれに	さとう、かたくりこ		さんま			だいこん	醤油、みりん、塩
		ゆかりあえ					にんじん、こまつな	キャベツ	醤油、酢、ゆかり
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		こまつな	かぶ	
15	水	うどん	めん						
		きつねうどん	さとう		とりにく、あぶらあげ		はねぎ、にんじん	しいたけ、ごぼう	酒、醤油、みりん、塩
		かきあげ	こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	みりん
		りんご						りんご	
16	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		キーマカレー		あぶら	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、ｶﾚｰﾙｳ、ｿｰｽ、ｹﾁｬｯﾌﾟ
		マセドアンサラダ	じゃがいも、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	
19	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ぶりフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	ぶり				ソース
		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	醤油、塩
		みそしる			とうふ、みそ	わかめ		はくさい	
20	火	きのこごはん	こめ、むぎ				にんじん	しめじ、えのき	醤油、酒
		ちぐさやき		ごまあぶら	たまご、とりにく	ひじき	はねぎ、にんじん	たけのこ、しいたけ	酒、みりん、醤油、塩
		さつまじる	さつまいも		とりにく、みそ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん	
		たんなヨーグルト				ヨーグルト			
21	水	しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						煎茶、酒、塩
		かんとうに	こんにゃく、じゃがいも		とりにく、ちくわ、なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん	醤油、みりん、酒、塩
			さとう		うずらのたまご				
		いそぴたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	はくさい	酒、醤油
		うめシロップゼリー	うめシロップ、さとう		ゼラチン	かんてん			
22	木	ガーリックトースト	パン	マーガリン			パセリ	にんにく	
		あきあじシチュウ	さつまいも、こむぎこ	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、しめじ	ワイン、塩、こしょう、マギーブイヨン
		えだまめひじきサラダ	さとう	ごまあぶら、ごま	ハム	ひじき	にんじん	もやし、えだまめ	醤油、酢、塩、こしょう
		バナナ						バナナ	
23	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		クリスピーチキン	クラッカー	あぶら	とりにく、たまご			にんにく	塩、こしょう、コンソメ
		ポテチサラダ	ポテトチップス	ドレッシング			にんじん	キャベツ、きゅうり	
		もずくスープ	かたくりこ		たまご、かまぼこ	もずく	にんじん、にら		チンタン、中華だし、塩、こしょう
		やきプリンタルト	さとう、こむぎこ	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう			塩
27	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		はっぽうさい	かたくりこ	あぶら	ぶたにく、うずらのたまご		にんんじん、にら、ちんげんさい	しょうが、しいたけ、たまねぎ、はくさい	酒、中華だし、チンタン、醤油、こしょう
		ひじきのにもの	さとう	あぶら	さつまあげ、あぶらあげ、だいず	ひじき	にんじん		みりん、醤油、酒
		みかん						みかん	
28	水	かくしょくパン	パン						
		みかんジャム	さとう					みかん	
		チキングラタン	マカロニ	あぶら、バター	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ		たまねぎ、しめじ、グリンピース	ワイン、マギーブイヨン、塩、こしょう
		やさいスープ					にんじん、こまつな	もやし、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、醤油
		りんご						りんご	
29	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ししゃもフライ	パンこ、こむぎこ、ライむぎこ	あぶら	ししゃも				ソース
		ごまあえ	さとう				ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、とうふ、あぶらあげ		にんじん	ごぼう、だいこん	
					みそ				
30	金	さつまいもごはん	こめ、もちごめ						塩、酒
			さつまいも						
		とりのしおこうじやき		ごまあぶら	とりにく			しょうが	塩こうじ
		ツナときりぼしだいこんあえ	さとう	ごま	ツナ		にんじん、ほうれんそう	きりぼしだいこん、キャベツ	酢、醤油
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	

食べ物のもったいないを減らそう！





国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、１人１日当たり、おにぎり１個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

