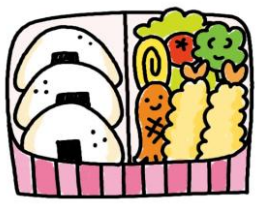
11月　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質	2　609　25.5	3	4　546　22.3	5　627　20.5	6　578　25.5
					11月8日はいい歯の日
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん あじのひものあげ いそまよあえ ビーフンスープ ぎゅうにゅう	 文化の日	むぎいりごはん こんさいそぼろあん かきたまじる みかん ぎゅうにゅう	フレンチトースト あきやさいポトフ サイダーポンチ ぎゅうにゅう	かむわかめごはん いわしのかばやき なめたけあえ 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。		**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！	**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。	**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「かむわかめごはん」に茎わかめを使用しました。
エネルギー/たんぱく質	9　615　19.8	10　561　22.4	11	12　538　23.5	13　598　29.8
		4年生弁当	1年生・2年生弁当	1年生・2年生・3年生坂小交流	
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん チキンカレー わかめサラダ りんご ぎゅうにゅう	ちゅうかちまきふうごはん きびなごフライ ちぐさあえ ★にらたまスープ ぎゅうにゅう	**11:20下校** **給食はありません。** 1年生・2年生は 授業があります。	ソフトめん ミートソース コーンサラダ バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん とりのからあげ やさいのおかかあえ とんじる ぎゅうにゅう
献立メモ	**米** 稲作が始まった古来より、日本人の食生活をずっと支えてきた「ごはん(米)」。米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体内で分解されてブドウ糖になり、すべての細胞のエネルギー源になります。日本の食食料自給率がほぼ100%の米の魅力をお伝えします！	**米のいいところ①** ごはんはパンやめんを食べるときよりも、噛む回数が多くなります。そのため唾液の分泌が増えて、虫歯や歯肉炎の予防になります。また、消化酵素の分泌を促し、胃腸の働きも活発に。脳にも血流が増えて脳が活性化しする等、良いことがいっぱいあります。		**米のいいところ②** ごはんの栄養はゆっくりと吸収されるため、血糖値はゆるやかに上昇します。そのため糖を細胞に取り込む手伝いをするインスリンの分泌も穏やかになります。インスリンは糖を細胞に取り込むだけでなく、たんぱく質を材料に体を作る仕事もしているため、子供たちの成長を促します。	**米のいいところ③** ごはんはパンやめんに比べて腹持ちが良い食べ物です。ごはんは体の中で吸収できる大きさに細かくするまで時間がかかります。そのため、消化吸収がゆっくりで、腹持ちが良い食べ物です。ごはんには水分も多いので、お腹がふくれて満腹感が得られます。
エネルギー/たんぱく質	16　637　22.5	17　611　21.3	18　523　20.9	19　594　21.3	20
	ふ　る　さ　と　給　食　週　間				
		焼きいも大会		町内統一メニュー	
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ★さつまいものあげに みそしる りんご ぎゅうにゅう	キャロットライス ★チキンクリームソース レンコンサラダ みかん ぎゅうにゅう	しずおかおちゃごはん しずおかおでん いそびたし かき 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 かんなみおざく ぎゅうにゅう 	給食はありません。 お弁当を持ってきてください。 
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。	**静岡おでん** 静岡市では駄菓子屋にもおでんが売られていて、おでんをおやつ代わりに食べていたそうです。静岡おでんのには①黒はんぺんが入っている②黒いスープ③串に刺してある④青のり・だし粉をかける⑤駄菓子屋にもあるという五か条があるそうです。	**丹那の米** 丹那小学校の5年生は授業で田植えや稲刈りを行っています。今年は10月に稲刈りをしました。今日の給食は5年生が稲刈りをした米を使用します。楽しみにしていてください。	
エネルギー/たんぱく質	23	24　561　27.6	25　683　25.8	26　638　28.3	27　614　26.7
主食 主菜 副菜	 勤労感謝の日	むぎいりごはん さわらのさいきょうやき ゆかりあえ みそしる ぎゅうにゅう	まるがたパン ★さつまいもコロッケ ゆでキャベツ かぼちゃポタージュ たんなヨーグルト	ちゅうかめん サンマーメン くきわかめナムル スイートポテト ぎゅうにゅう	むぎいりごはん とりそぼろ たまごそぼろ みそしる かき/ぎゅうにゅう
献立メモ		**和食の日** 11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」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。	**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。今年は1年生・2年生がさつまいもを育てました。今月はさつまいもを使用したメニューがいっぱい登場します。探してみてください。	**スイートポテト** スイートポテトは、さつまいもの自然な甘さを楽しめる、昔から愛されてきた食べ物です。使うさつまいもによっても味わいや食感が変わります。丹那小学校では、1年生と2年生が収穫したさつまいもを使用します。楽しみにしていてください。	**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	30　612　26.8				
主食 主菜 副菜	ゆかりごはん ぶりのたつたあげ のりあえ みそしる ぎゅうにゅう				
献立メモ	**ぶり** みなさん「はまち」という魚を知っていますか。はまちはぶりの子供です。ぶりは「出世魚」といって、成長とともに名前が変わります。大人がぶりなら、はまちは小中学生くらいの子供の魚を指します。				

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米、さつまいもを使ったメニューが登場します。丹那小や丹那地区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。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

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。

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。

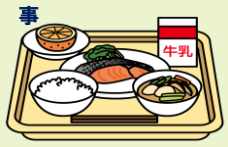
日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
2	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		あじのひものあげ		あぶら	あじ				
		いそマヨあえ	さとう	マヨネーズ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	醤油
		ビーフンスープ	ビーフン、かたくりこ		とうふ		にら、にんじん	しいたけ	醤油、ﾁﾝﾀﾝ、塩、こしょう、ﾏｷﾞｰﾌﾞｲﾖﾝ
4	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		こんさいそぼろあん	こんにゃく、さとう、かたくりこ	あぶら	マメプラス、とりにく		にんじん	だいこん、れんこん、ごぼう、しょうが	酢、醤油、みりん
		かきたまじる	かたくりこ	あぶら	たまご		にんじん	しいたけ、キャベツ	醤油、塩
		みかん						みかん	
5	木	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				
		あきやさいポトフ	さつまいも		ぶたにく		にんじん	セロリ、たまねぎ、だいこん、キャベツ	塩、こしょう、マギーブイヨン
		サイダーポンチ	サイダー、さとう					バナナ、みかん、パイナップル	
6	金	かむわかめごはん	こめ、むぎ	ごま					酒
		いわしのかばやき	さとう、かたくりこ	あぶら、ごま	いわし				醤油、みりん、酒、塩、こしょう
		なめたけあえ					ちんげんさい、にんじん	もやし、なめたけ	醤油
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		こまつな	だいこん	
9	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		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、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ソース、ｶﾚｰﾙｳ
		わかめサラダ		ドレッシング		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	
		りんご						りんご	
10	火	ちゅうかちまきふうごはん	こめ、もちごめ、さとう	ごまあぶら	やきぶた		にんじん	しょうが、しいたけ、たけのこ	酒、中華だし、醤油、みりん
		きびなごフライ	パンこ	あぶら	きびなご				塩、こしょう、ソース
		ちぐさあえ	マロニー、さとう	あぶら、ごま	あぶらあげ		こまつな	キャベツ、にんじん	醤油、塩
		にらたまスープ	かたくりこ		とうふ、たまご		にら	えのき、たまねぎ	チンタン、ﾏｷﾞｰﾌﾞｲﾖﾝ、塩、こしょう
11	木	ソフトめん	めん						
		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	チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	ﾏｷﾞｰﾌﾞｲﾖﾝ、塩、こしょう、ソース、ﾜｲﾝ
		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
		バナナ						バナナ	
13	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりのからあげ	こむぎこ、かたくりこ	あぶら	とりにく			にんにく、しょうが	醤油、酒
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		にんじん	きゅうり、もやし	醤油
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん	ごぼう、だいこん	酒
					あぶらあげ				
16	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さつまいものあげに	さつまいも、かたくりこ	あぶら	とりにく		にんじん、いんげん	たまねぎ	醤油、酒
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
		りんご						りんご	
17	火	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		
		チキンクリームソース	こむぎこ	あぶら	とりにく	チーズ、ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ、たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイヨン
				バター		クリーム		グリンピース	
		レンコンサラダ		マヨネーズ	かまぼこ			れんこん、キャベツ、とうもろこし	酢、醤油、塩、こしょう
				ごま、ごまあぶら				えだまめ	
		みかん						みかん	
18	水	しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						煎茶、酒、塩
		しずおかおでん	じゃがいも、こんにゃく		さつまあげ、とりにく	こんぶ		だいこん	醤油、みりん、酒、おでんのこな
			さとう		うずらのたまご				
		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
		かき						かき	
19	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		くろはんぺんフライ	かたくりこ、さとう、パンこ	あぶら	さば、いわし、たら				みりん、塩、ソース、煎茶
		ごまあえ	さとう	ごま			にんじん	きゅうり、きゃべつ	醤油
		かんなみおざく	さといも、こんにゃく		あぶらあげ		こまつな	だいこん	
			さとう						酒、醤油、みりん、塩
24	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さわらのさいきょうやき			さわら、みそ			しょうが	酒、みりん、醤油
		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	きゃべつ	ゆかり、醤油、酢
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		こまつな	たまねぎ	
25	水	まるがたパン	パン						
		さつまいもコロッケ	さつまいも、こむぎこ	あぶら	ぶたにく、たまご		にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、ソース
			パンこ						
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		かぼちゃポタージュ		あぶら	とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイヨン
		たんなヨーグルト				ヨーグルト			
26	木	ちゅうかめん	めん						
		サンマーメン	かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	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、塩、こしょう、醤油、酢
		くきわかめナムル	さとう	ごま、ごまあぶら		わかめ	にんじん	もやし	醤油、酢
		スイートポテト	さつまいも		たまご	バター、クリーム			みりん
			さとう			ぎゅうにゅう			
27	金	むぎいりごはん	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
		たまごそぼろ	さとう	あぶら	たまご				塩
		みそしる			あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	かぶ、たまねぎ	
		かき						かき	
30	月	ゆかりごはん	こめ、むぎ						ゆかり、酒
		ぶりのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	ぶり			しょうが	醤油
		のりあえ				のり	こまつな	キャベツ	醤油、酒
		みそしる			たまご、あぶらあげ、みそ			もやし、たまねぎ	

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？

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう



【 正しい持ち方は⑤です 】



正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

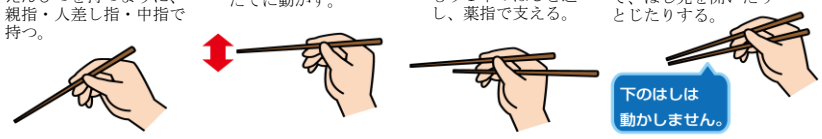
左利きの人はこんな形

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「１」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。