

# 11月のしよくじ

函南町立西小学校  
校長 久保田 正基

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	<b>お知らせ</b>		1 麦入りごはん 豆腐ハンバーグ ～きのこソースがけ～ 国清汁	2 揚げパン ポークビーンズ コールスローサラダ 	3 
一 口 メモ	*ふるさと給食週間(13日～17日) JA富士伊豆農協さんから、三島・函南産の「大根・にんじん・里芋・キャベツ・さつまいも・トマト・みかん」を購入します。期間中はこれらの食材がメインとなる献立や郷土料理を実施します。		豆腐 豆腐の8～9割が水分、1～2割が大豆からできています。たった1～2割の大豆ですが、昔ながらの手作りの豆腐には豆腐1丁で木綿で350粒、絹ごしで450粒の大豆を使っているそうです。	揚げパン 給食室でパンを揚げ、大きなタライを使って砂糖をまぶして作ります。短い時間でさっと揚げ、表面をカリッとさせます。今日はきび砂糖というミネラルが多い砂糖を使っています。	
日 主食 主菜 副菜	6 くきわかめごはん とりの照り焼き 切り干し大根ナムル みそ汁 りんご 	7 麦入りごはん 八宝菜 ひじきの煮物	8 給食はありません  11:40下校 	9 うどん カレーうどんのつゆ れんこんサラダ	10 バターライス カラフルたまごやき だいこんスープ みかん 
一 口 メモ	11月8日はいい歯(118)の日 いい歯の日にちなみ、6・7日はかみごたえのある食材、歯をしょうぶにする食材を使ったこんだてにしました。 *かみごたえのある食材 <よくかんでむし歯予防> くきわかめ・切り干し大根・りんご *歯をしょうぶにする食材 <カルシウムが豊富> ひじき・牛乳 			カレーうどん カレーうどんはカレールーに和風のだしやしゅうゆなどを使って作ります。具材も普通のカレーには入っていないしいたげやかまぼこ、ねぎなどを使って作ります。	みかん みかんは江戸時代から食べられていて今では世界中に100を超える品種があります。日本では口あたりのよさとさわやかな香りの「温州(うんしゅう)みかん」がもっとも多く作られています。
日	← 13日(月)～17日(金) ふるさと給食週間 →				
日 主食 主菜 副菜	13 麦入りごはん マーボー大根 はるさめあえ 	14 黒糖入りパン 丹那牛乳のさつまいも グラタン 函南トマトと伊豆市産 たまごのスープ	15 麦入りごはん イカメンチ キャベツのからしあえ みそ汁	16 函南町ふるさと給食 麦入りごはん 黒はんぺんお茶フライ ごまあえ 函南おさく みかん	17 大根ごはん とりの塩こうじ焼き もやしとコーンの おひたし さつま汁 
一 口 メモ	ふるさと給食週間 今週はふるさと給食週間です。この期間はJA富士伊豆農協さんから三島・函南産の大根・にんじん・里芋・キャベツ・さつまいも・トマト・みかんを使ったり、郷土料理を出したりします!	丹那牛乳/さつまいも 三島・函南産のさつまいもと函南町の丹那牛乳をたくさん使ってグラタンを作ります。スープには函南町産のトマトと伊豆市で作られているたまごを使っています。	イカメンチ イカメンチは熱海市網代地区の郷土料理です。イカや魚のすり身に細かく切った野菜や調味料などを混ぜて成形し、油で揚げて作ります。	ふるさと給食 黒はんぺんは静岡県で食べられているさばやいわしから作られているはんぺんです。おさくは函南町の郷土料理で具材をザクザク切って作ることから名前がついたそうです。	だいこん 今日は地場産物のだいこんとにんじん、さつまいもをたくさん使っています。だいこんは煮物やなべ、漬け物、みそ汁、サラダなどいろいろな料理に使うことができる野菜です。
日 主食 主菜 副菜	20 麦入りごはん 肉じゃが ツナとわかめの あえもの 	21 麦入りごはん 秋野菜カレー 大根サラダ 	22 和食の日 麦入りごはん つくねの照り焼き おひたし すまし汁 みかん 	23 	24 お弁当持参の日 給食はありません お弁当を持って きましょう 
一 口 メモ	じゃがいも じゃがいもは日本に1600年ごろにインドネシアのジャカルタから長崎に伝わりました。最初は「じゃがたら芋」と呼ばれ、やがて「じゃがいも」とよばれるようになりました。	秋野菜カレー 秋野菜カレーにはじゃがいもの代わりに秋の食材のさといも、れんこん、さつまいもが入っています。給食のカレーは大きな釜でじっくり煮込みながら作っています。	24日は「和食」の日 和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次の世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日です。「うま味」を発見したのは日本人。和食に欠かせないだしには、「うま味」がたっぷりつまっています。学校のみそ汁やすまし汁は煮干しやかつお節でとっています。今日のすまし汁はかつお節でだしをとりました。和食の味の基本である「だし」を味わい		
日 主食 主菜 副菜	27 ロールパン フランクフルト スパソティ きのこ野菜のスープ	28 中華めん ちゃんぽんめんの汁 かんこく風サラダ 	29 麦入りごはん さばのみそ煮 ポイル野菜 けんちん汁	30 さくらごはん とうふのまさご揚げ なめたけあえ みそ汁	しよくじ 食事のあいさつを しよう 
一 口 メモ	セルフホットドッグ 今日はロールパンにフランクフルトをはさんでセルフホットドッグを作って食べてみましょう!スパソティはスパゲッティと野菜を一緒にいためて味つけをして作ります。	ちゃんぽんめん ちゃんぽんめんは長崎県の郷土料理です。明治時代、長崎県にある中華料理店の店主が日本にいた中国人留学生に安くで栄養のある食事を食べさせるために考えられたのが始まりだそうです。	さば さばの旬は秋から冬です。さばの仲間は3種類ありますが、日本の近くの海で見られるのは「マサバ」と「ゴマサバ」の2種類です。一般的にさばと言えはマサバのことを言います。	まさご揚げ まさごとは細かい砂のことを言い、数が多いことの例えで使われます。とうふのまさご揚げはとうふにお肉や細かく切った野菜を混ぜて揚げたがんととき風の料理です。	