

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	 お知らせ 11月24日は「和食の日」 ※ふるさと給食週間（11日～15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」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。				1 さくらごはん さばの竜田揚げ おろしあえ みそ汁
一 口 メモ	※和食の日献立（24日） 2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日として、11月24日を「いい日本食」のころ合わせから、「和食」の日となりました。日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を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です。和食に欠かせない「だし」には、「うま味」がたっぷり詰まっています。学校のみそ汁やすまし汁は煮干し				さば さばの旬は秋から冬です。さばの仲間は3種類いますが、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。
日 主食 主菜 副菜	4 文化の日	5 ソフトめん カレーソース はくさいサラダ 手作り牛乳寒天	6 麦入りごはん とうふハンバーグ ～きのこソースがけ～ 豚汁	7 麦入りごはん ぶた肉のしょうが煮 かきたま汁 バナナ	8 麦入りごはん マーボーだいこん 小魚・さつまいも・ 大豆の甘辛あえ りんご
一 口 メモ	振替休日	はくさい はくさいは寒い時期が旬の野菜です。寒いと成長が一時的におさえられ、糖分が中にたまります。このおいしい糖分がたくわえられた一番よいタイミングが寒い時期になります。	きのこ 秋の食材として知られるきのこはしいたけ、えのきたけ、エリンギ、なめこ、しめじなどいろいろな種類があり、味も見た目もちがいます。世界で一番生産されているきのこはえのきたけです。	たまご かき玉汁に使われているたまごにはたくさんの栄養があります。良質なたんぱく質をはじめ、ほとんど全ての栄養素があるので、たまごは完全栄養食品とも呼ばれています。	いい歯の日 11月8日は11（いい）8（歯）でいい歯の日とされています。歯を強くするためにはかみこたえのある食材をよくかんで食べることで、かみこたえの健康に良い食材を食べることが大切です。
日	11日(月)～15日(金) ふるさと給食週間				
主食 主菜 副菜	11 麦入りごはん イカメンチ もやしとコーンのおひたし みそ汁	12 だいこんごはん とりのピリ辛焼き ちくさあえ さつまいも	13 給食はありません 11：40下校	14 りんごチップパン 丹那牛乳の秋シチュー フレンチサラダ みかん	15 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
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購入した三島・函南産のだいこん・にんじん・里芋・キャベツ・さつまいもを使ったり、郷土料理を出したりします！	さつまいも/だいこん 今日の地産物物はさつまいも、だいこん、キャベツ、にんじんです。だいこんを使ったごはんはとんとんと汁です。さつまいも汁とはさつまいもを使ったみそ汁のことです。いろいろな食材が入っています。		丹那牛乳 函南町ではおいしい丹那牛乳が作られています。今日は丹那牛乳をたくさん使ってホワトルウから手作りのシチューにしました。秋の食材のさつまいもやかぶ、しめじも使っています。	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食材をザクザク切って作ることで名前がついたそうです。
日 主食 主菜 副菜	18 きなこ揚げパン ボークビーンズ だいこんサラダ	19 麦入りごはん だいこんのみそ煮 わさびあえ みかん	20 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	21 麦入りごはん ブルコギ はるさめスープ りんごヨーグルト	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 りんご
一 口 メモ	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。短い時間でさつまいもを揚げ、表面をカリッとさせます。今回は砂糖の揚げパンだったので今日はきなこの揚げパンです。	だいこん 今日は三島・函南産のだいこんをたくさん使ったみそ煮です。だいこんは煮物や漬物、なべ、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。		ブルコギ ブルコギは韓国料理の一つです。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉を意味しています。甘い漬けたれが味の決め手でそれぞれのお店や家ごとに工夫をすることで味にちがいがあそうです。	11月24日：和食の日 2013年12月に和食は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。日本の食文化「和食」の保護(ほご)・継承(けいしょう)を考える日として11月24日が「和食の日」となりました。
日 主食 主菜 副菜	25 麦入りごはん かんとう煮 アーモンドあえ みかん	26 さつまいもごはん ちくさ焼き なめたけあえ みそ汁	27 ブックメニュー 麦入りごはん ラッキーカレーのカレー エビサラダ 手作りオレンジゼリー	28 中華めん 五目ラーメンの汁 揚げぎょうざ ナムル	29 函南トマトのピザトースト 野菜スープ ヨーグルトあえ
一 口 メモ	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」がもっともよく知られています。	さつまいも さつまいもにはでんぷんと同じようにビタミンC、カリウム、食物せんいが多くあります。食物せんいはおなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。	ブックメニュー 読書の秋！ということと図書室と給食室がコラボしたブックメニューです。今回は「ラッキーカレー」という本に登場するカレーです。どんな本が読みたいか探してみてください。	五目ラーメン 五目ラーメンの五目にはたくさんのという意味があります。今日の五目ラーメンの汁には11種類の食材を使っています。全部分かるでしょうか？何が入っているか探してみてください。	函南トマト 函南町ではおいしいトマトがとれます。今日は函南町産のトマトを使ったピザトーストにしました。ピザトーストの具も調理員さんたちが大きな釜でじっくり煮て作ってくれています。