



11月献立表



図南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立		4	5	6	7
	文化の日 	麦入りごはん とり肉のピリからやき ちぐさあえ かき玉汁	麦入りごはん 生あげのちゅうかに 小魚・だいず・ さつまいものあげに みかん	給食なし お弁当の日 	5年生給食なし 麦入りごはん チキンカレー ツナサラダ オレンジゼリー
献立メモ		【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。	【かみかみメニュー】 少し早いですが、11(いい)8(歯)の日に合わせた献立です。歯を強くするためにはかみごたえのある食材をよくかんで食べることや歯の健康に良い食材を食べることが大切です。		【オレンジ】 オレンジは主にアメリカで多く作られています。ビタミンCが多く、風邪予防にも効果的ですが、近年では気候の変化や不作が続き、以前よりもとれる量が少なくなってきました。
献立	10	11	12	13	14
	きつねごはん お米とポテのささみかつ からしあえ みそ汁	ピザトースト やさいスープ フルーツヨーグルト	給食なし 午前中で下校 	ちゅうかめん 五目ラーメンつゆ(塩味) きびなごフライ ナムル	麦入りごはん とうふ入りハンバーグ (わふうきのこソースがけ) とん汁
献立メモ	【ささみ】 ささみとは、とり肉の部位の名前です。笹(ささ)の葉のような形をしているため、ささみと呼ばれています。脂身(あぶらみ)が少なく、たんぱく質が多いのが特徴(とくちょう)です。	【ヨーグルト】 ヨーグルトは牛乳を乳酸菌(にゆうさんきん)によって発酵(はっこう)させたものになります。そのまま食べることも多いですが、肉をやわらかくする効果があるので、調味料として使われることもあります。		【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。	【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。
献立	17	18	19	20	21
	17日～21日は「ふるさと給食週間」です				
	麦入りごはん ぶた肉のしょうがやき かき玉スープ りんご	麦入りごはん 黒はんぺんお茶フライ ごまあえ 函南おざく	こくとう入りしよくパン あきシチュー フレンチサラダ みかん	麦入りごはん ちゅうかどんのぐ ひじきののもの	麦入りごはん つくねのてりやき おひたし きのこことさといも汁
献立メモ	【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・函南産の里芋やキャベツ、にんじんを使ったり、郷土料理を出したりします！	【函南町ふるさと給食の日】 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。おざ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。	【たんなぎゅうにゅう】 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イ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。	【ちゅうかどん】 ちゅうかどんの具をごはんにかけて食べてください。ちゅうかどんに使う「ぶた肉」「チンゲンサイ」「キャベツ」は静岡県産のものになります。	【わしよくの日】 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。
献立	24	25	26	27	28
	振替休日 感謝の日 	麦入りごはん マーボーだいこん はるさめあえ みかん	麦入りごはん サバのみそに なめたけあえ すまし汁	きなこあげパン ポークビーンズ はくさいサラダ	麦入りごはん のりふりかけ かんとくに もやしのおひたし
献立メモ		【だいこん】 大根は秋から冬に旬を迎える野菜です。日本で多く栽培されているのは「青首(あおくび)大根」という種類ですが、日本には約200種類の大根があるとされています。	【サバ】 10～12月のさばは脂がのっています。この時期のさばはEPAやDHAという体に良い脂をたくさん含んでいます。DHAは頭のはたらきを良くしてくれます。	【あげパン】 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。短い時間でさつ揚げ、表面をカリッとさせます。今回は砂糖味の揚げパンだったので今日はきなこの揚げパンです。	【かんとくに】 かんとくには、関西地方でのおでんの呼び方です。元々東京などで食べられていたおでんが関西地方へ伝わったときに、そのように呼ばれるようになったそうです。
！ おしらせ ！ ① 給食実施日が年間計画から変更となります 「11月19日：お弁当の日 → 給食あり」となります。(9月5日台風による給食停止分代替となります。) ② マスクの準備をお願いします これまでは給食当番のみがマスクを着用していましたが、11月より衛生管理をより徹底するため、配膳の際には全員でマスクを着用することとしました。マスクの準備をお願いします。子どもたちが安心して給食を楽しめるよう、今後ともご協力をお願いします。					