10月献立表

函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立	⚠ おしらせ ⚠ 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。			1 きつねごはん サバのみりんやき なめたけあえ みそ汁	2 麦入りごはん プルコギ ワカメスープ ナシ
献立メモ				【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。	【ナシ】 ナシは8～9月に旬を迎えます。シャリシャリとした食感がみりょくで、おなかの調子をととのえてくれる「しょくもつせんい」がたくさん含まれています。
献立	5 麦入りごはん 生あげのちゅうかに きりぼしだいこんナムル バナナ	6 コーンライス とり肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｿｰｽがけ ハムサラダ かき玉スープ	7 麦入りごはん イカのさらさあげ ごまあえ じゃがベー汁 みかん	8 10月10日は目の愛護デー 食パン さつまいもグラタン こうやどうふスープ ブルーベリーゼリー	9 給食なし （11:30下校）
献立メモ	【ごはん】 ごはんは昔から食べられてきた食べ物で、炭水化物を豊富にふくむため、脳やからだのエネルギーのもととしてとても大切です。粒のまま食べるので消化吸収がゆっくりと行われ、肥満予防になります。	【マーマレード】 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞは、オレンジやみかんなどの柑橘類（かんきつるい）の皮や果汁を使って作られるジャムです。パンと一緒に食べられることが多いですが、今日はとり肉にかけるソースとして使います。	【さらさあげ】 さらさとは、ｲﾝﾄﾞで生まれた染め物のことです。木綿の布に様々な色で模様をつけたものです。今日のさらさあげも、衣の白にｶﾚｰ粉の黄色と、しょうゆの赤色が加わるところがさらさにに ています。	【目のあいごデー】 少し早いですが、10月10日は目の愛護（あいご）デーに合わせた献立です。またﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰに含まれる、ｱﾝﾄｼｱﾆﾝという色素が目の健康によいと言われています。	
献立	12  スポーツの日	13 麦入りごはん トマーボー かんこくふうサラダ みかん	14 食パン いちごジャム メキシカンポークソテー やさいスープ	15 6年生給食なし 麦入りごはん わふうハンバーグ いそびたし こくしょう汁	16 給食なし （お弁当の日）
献立メモ		【トマーボー】 今日は静岡県でとれたトマトを使った「トマーボー」です。トマーボーは、マーボーどうふのアレンジバージョンで、角切りのトマトやケチャップを入れ、少し洋風な味付けになっています。	【メキシカンポークソテー】 メキシカンポークソテーは細く切ったじゃがいもをカリカリに揚げてデミグラスソースと一緒に食べる料理です。じゃがいもとよくからめて食べてみてください。	【わふうハンバーグ】 わふうハンバーグは給食室で一つずつ手作りします。とうふやひじきなどをタネに入れて、オーブンで焼いた後に、かつおぶしやしょうがを使ったタレをかけます。	
献立	19 麦入りごはん キーマカレー チーズサラダ りんごゼリー	20 ふるさと給食 三島産きのこのごはん ちぐさやき さつま汁 丹那ヨーグルト	21 アーモンドトースト ポトフ こまツナサラダ バナナ	22 ちゅうかめん みそラーメン（つゆ） だいがくいも	23 十三夜 くりとさつまいもごはん サンマのみぞれに おひたし つきみ汁
献立メモ	【キーマカレー】 キーマとは、インドの言葉で「ひき肉」という意味があります。ひき肉を使うため、他の玉ねぎなどの野菜も細かくみじん切りにして、しっかり炒めて作ります。	【ふるさと給食の日】 今日は函南町ふるさと給食の日です。きのこはんには、味しめじという、三島市で作られたしめじを使います。他にも伊豆市産のたまごや函南産のﾖｰｸﾞﾙﾄを使います。	【アーモンド】 ナッツは植物の種の部分で種の成長に必要な栄養分を多く含んでいます。アーモンドはアンズやモモと近い植物で花も実もモモに似ています。	【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。今日はだいがくいもにします。	【十三夜（じゅうさんや）】 十三夜は1年のうちで2番目に月がきれいに見える日とされています。今年は10月23日です。別名「栗名月（くりめいげつ）」とも呼ばれているため、今日のごはんにはくりを使いました。
献立	26 麦入りごはん おやこどんのぐ もやしのおひたし みかん	27 うどん カレーうどん（つゆ） きりぼしだいこんあえ りんご	28 五目チャーハン 肉まんじゅう はるさめあえ ワンタンスープ	29 ﾘﾝｺﾞﾁｯﾌﾟ入りﾛｰﾙﾊﾟﾝ とり肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽがけ フレンチサラダ パンプキンポタージュ	30 10月30日は食品ロス削減の日 麦入りごはん サワラのてりやき わさびふうみあえ かき玉汁
献立メモ	【たまご】 おやこどんのぐ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。	【りんご】 りんごは日本では赤い色の甘いものが好まれています。ヨーロッパなどでは黄色や緑色で酸味があるものが多く、料理や加工品に使われるものが好まれているそうです。	【もやし】 もやしは豆などの種を、暗闇で芽を出させることで作られます。給食で主に使っているのは、緑豆（りょくとう）という豆から作られたもので、他にも大豆もやしなどもあります。	【かぼちゃ】 かぼちゃはきゅうりなどと同じウリ科の仲間です。かぼちゃはでんぷん質が多く、熟成（じゅくせい）させるとでんぷんが糖と水に分解されて甘くなります。	【わさび】 わさびといえばツンとした辛味が特徴（とくちょう）です。今日はサラダのタレに少し混ぜています。きれいな水がある所で栽培（さいばい）され、静岡県はわさびの産地として有名です。

10月　使用食品一覧　　牛乳は毎日つきます。おもに体をつくる食品のなかまです。

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(g) たんぱく(g)
1	木	きつねごはん	米　麦　さとう	油あげ	にんじん	酒　塩　しょうゆ　みりん	546 33 28.6
		サバのみりんやき		サバ		みりん　しょうゆ	
		なめたけあえ			こまつな　はくさい　にんじん　なめたけ	しょうゆ	
		みそ汁		みそ	こまつな　だいこん		
2	金	麦入りごはん	米　麦				507 24 24
		ブルコギ	ごま　ごま油　さとう	ぶた肉	ｼｮｳｶﾞ　ﾆﾝﾆｸ　玉ねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　しめじ　りんご	しょうゆ　ｺﾁｭｼﾞｬﾝ	
		ワカメスープ		とうふ　ワカメ	えのき　にんじん　ねぎ	塩　ｺﾝｿｳ　しょうゆ　ﾁﾝﾀﾝ　酒	
		ナシ			ナシ		
5	月	麦入りごはん	米　麦				531 25 22.5
		生あげのちゅうかに	油　ごま油　さとう　かたくりこ	ぶた肉　生あげ	ｼｮｳｶﾞ　ｼｲﾀｹ　ﾀｹﾉｺ　はくさい　にんじん　玉ねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	酒しょうゆ　ﾁﾝﾀﾝ　塩	
		きりぼしだいこんナムル	さとう　ごま油	ハム	きゅうり　もやし　にんじん　きりぼしだいこん	しょうゆ　塩	
		バナナ			バナナ		
6	火	コーンライス	米　麦		コーン		544 24 29.1
		とり肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｿｰｽがけ	さとう　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	とり肉	ｼｮｳｶﾞ　ﾆﾝﾆｸ　りんご　レモンかじゅう	酒　しょうゆ　塩　ｺｼｮｳ	
		ハムサラダ	(ごま　さとう)	ハム	きゅうり　キャベツ　にんじん		
		かき玉スープ	かたくりこ	とり肉　たまご	にんじん　しめじ　キャベツ　葉ねぎ	塩　ｺﾝｿｳ　しょうゆ	
7	水	麦入りごはん	米　麦				538 23 23.9
		イカのさらさあげ	油　かたくりこ	イカ	ｼｮｳｶﾞ	しょうゆ　塩　酒　ｶﾚｰこ	
		ごまあえ	さとう　ごま		にんじん　ほうれん草　はくさい	しょうゆ	
		じゃがベー汁	バター　じゃがいも	ベーコン　みそ	玉ねぎ　葉ねぎ		
		みかん			みかん		
8	木	食パン	食パン				530 35 24.1
		さつまいもグラタン	こむぎこ　ﾊﾞﾀｰ　さつまいも	牛乳　ﾁｰｽﾞ　とり肉	玉ねぎ　しめじ　コーン	塩　ｺﾝｿｳ	
		こうやどうふスープ	油	ﾍﾞｰｺﾝ　こうやどうふ	ｼｮｳｶﾞ　にんじん　玉ねぎ　キャベツ　こまつな	塩　ｺﾝｿｳ　酒　しょうゆ	
		ブルーベリーゼリー	(さとう)	(ｾﾞﾗﾁﾝ)	(ブルーベリー)		
13	水	麦入りごはん	米　麦				537 27 23.5
		トマーボー	油　さとう　かたくりこ　ごま油	ぶた肉　とうふ	ｼｮｳｶﾞ　ﾆﾝﾆｸ　玉ねぎ　にんじん　ﾀｹﾉｺ　ｼｲﾀｹ　ﾄﾏﾄ　にら	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　酒　ﾁﾝﾀﾝ　ｶﾁｬｯﾌﾟ　しょうゆ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	
		かんこくふうサラダ	(ごま　さとう)	ワカメ	もやし　こまつな　にんじん	(塩　しょうゆ)	
		みかん			みかん		
14	水	食パン・いちごジャム	食パン　(さとう)		(いちご)		570 35 20
		ﾒｷｼｶﾝﾎﾞｰｸﾘｰﾃｰ・ﾎﾞﾃﾄﾌﾗｲ	油	じゃがいも			
		・ソテー	油　さとう	ぶた肉	にんじん　玉ねぎ　しめじ　ﾄﾏﾄ缶	酒　ｺｼｮｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　赤ワイン　ﾊﾔｼﾙｳ　しょうゆ	
		やさいスープ	油	ベーコン	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　コーン　こまつな	塩　ｺﾝｿｳ　しょうゆ	
15	木	麦入りごはん	米　麦				553 25 30.2
		わふうハンバーグ	油　パンこ　さとう	とうふ　ひじき　ぶた肉　牛乳　たまご　かつおぶし	玉ねぎ　ｼｮｳｶﾞ	しょうゆ　みりん	
		いそびだし		のり	もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ	
		こくしょう汁	じゃがいも　ごま油	とうふ　みそ　油あげ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　だいこん　ねぎ　ｼｲﾀｹ		
19	月	麦入りごはん	米　麦				576 29 22.9
		キーマカレー	油　はちみつ　さとう	ぶた肉　だいず　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｼｮｳｶﾞ　ﾆﾝﾆｸ　にんじん　玉ねぎ　ｾﾛﾘ　赤・黄ﾋﾟｰﾏﾝ　えだまめ	赤ワイン　ﾅﾂﾒｸﾞ　塩　ｺｼｮｳ　ｶﾚｰこ　中濃ソース　ｶﾚｰﾙｳ　しょうゆ	
		チーズサラダ	油　さとう	チーズ	にんじん　キャベツ　きゅうり	米酢　りんご酢　塩　ｺｼｮｳ	
		りんごゼリー	(さとう)	(ｾﾞﾗﾁﾝ)	(りんごかじゅう)		
20	火	きのこごはん	米　もち米		味しめじ　えのき　にんじん	しょうゆ　みりん　酒	625 27 29.7
		ちぐさやき	油　さとう	とり肉　ひじき　とうふ	ﾀｹﾉｺ　しいたけ　にんじん　葉ねぎ	酒　みりん　しょうゆ	
		さつま汁	さつまいも	とり肉　みそ　油あげ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　だいこん　こまつな	酒	
		丹那ヨーグルト		ヨーグルト			
21	水	アーモンドトースト	食パン　さとう　ﾊﾞﾀｰ　ｱｰﾓﾝﾄﾞ				550 37 23.1
		ポトフ	じゃがいも	ぶた肉　ベーコン	にんじん　玉ねぎ　キャベツ	塩　ｺﾝｿｳ	
		こまツナサラダ	さとう	ツナ	こまつな　キャベツ　にんじん　コーン	りんご酢　しょうゆ　塩　ｺﾝｿｳ	
		バナナ			バナナ		
22	木	ちゅうかめん	ちゅうかめん				571 20 24.8
		みそラーメン(つゆ)	ごま油	ぶた肉　なると　みそ	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　にんじん　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ　もやし　葉ねぎ	塩　ｺﾝｿｳ　酒　しょうゆ　ﾁﾝﾀﾝ	
		だいがくいも	油　さつまいも　さとう　黒ごま			しょうゆ　みりん	
23	金	くりとさつまいものごはん	米　もち米　くり　さつまいも　黒ごま			酒　塩	502 29 22.4
		サンマのみぞれに	(さとう)	(サンマ)	(だいこん)	(しょうゆ)	
		おひたし		のり　かつおぶし	ほうれん草　キャベツ　にんじん	酒　しょうゆ	
		月見汁		(ｽｸﾗﾝﾌﾞﾗﾝ)　とうふ	にんじん　だいこん　えのき　葉ねぎ　(かぼちゃ)	しょうゆ　塩	
26	月	麦入りごはん	米　麦				526 23 24.5
		おやこどんのく	さとう	とり肉　たまご	こんにゃく　シイタケ　玉ねぎ　にんじん　ねぎ	酒　みりん　しょうゆ	
		もやしのおひたし	ごま		もやし　にんじん　こまつな　コーン	しょうゆ	
		みかん			みかん		
27	火	うどん	うどん				531 30 26.8
		カレーうどん(つゆ)	油　かたくりこ	とり肉　こんぶ　なると	玉ねぎ　にんじん　シイタケ　こまつな　ねぎ	酒　ｶﾚｰこ　みりん　しょうゆ	
		きりぼしだいこんあえ	さとう　ごま	ツナ	きりぼしだいこん　にんじん　ほうれん草　キャベツ	しょうゆ　米酢	
		りんご			りんご		
28	水	五目チャーハン	米　麦　油	やきぶた　たまご　なると	玉ねぎ　ねぎ	酒　塩　ｺｼｮｳ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	504 25 21.9
		肉まんじゅう	(こむぎこ　さとう　ごま油)	(ぶた肉)	(ねぎ　ｼｮｳｶﾞ)	(塩　しょうゆ　酒)	
		はるさめあえ	はるさめ　ごま　さとう　ごま油	ハム	きゅうり　にんじん	しょうゆ　からし　米酢	
		ワンタンスープ	ﾜﾝﾀﾝのかわ	とり肉	にんじん　玉ねぎ　もやし　しめじ　こまつな	塩　ｺﾝｿｳ　しょうゆ	
29	木	りんごチップ入りロールパン	りんごチップ入りロールパン				619 32 26.4
		とり肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽがけ	油 (パンこ　こむぎこ　くり　じゃがいも)			(塩　ｺﾝｿｳ)	
		フレンチサラダ	油　さとう　はるさめ	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん	ぶどう酢　塩　ｺﾝｿｳ　米酢	
		バンプキンポタージュ	ﾊﾞﾀｰ　こむぎこ	牛乳　生ｸﾘｰﾑ	玉ねぎ　かぼちゃ	塩　ｺﾝｿｳ	
30	金	麦入りごはん	米　麦				515 29 23.8
		サワラのてりやき	さとう	サワラ	ｼｮｳｶﾞ	しょうゆ　酒　みりん	
		わさびふうみあえ	さとう　マヨネーズ	ハム	ほうれん草　キャベツ　にんじん　わさび	塩　ｺﾝｿｳ　しょうゆ	
		かき玉汁	かたくりこ	たまご　とうふ	にんじん　えのき　葉ねぎ	塩　しょうゆ	

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。



※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

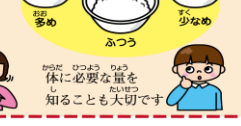


1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

「味覚の秋」がやって来た！五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

いろいろな味を経験してみよう！



味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。