

令和7年11月

学校給食予定献立表

足柄小学校



肌寒くなり、空気が乾燥し、風邪をひきやすい時期です。給食では、栄養たっぷりの旬の野菜を使った献立や、体が温まる献立を増やしていきます。食事前や遊んだ後の手洗いを忘れずに、たくさん食べてたくさん体を動かして、風邪に負けない強い体を作りましょう！



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしからひとこと
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
4	火	ぎゅうにゅう ナンキーマカレー しめじとほうれんそうのソテー グレープゼリー	ナン あぶらじゃがいも こむぎ マーガリン ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう レパーチップ ぶたにく とりにつく	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース しめじ コーン ほうれんそう	615			ナンとカレーをいっしょに たべるのがおすすめです。
						23.1			
						22.4			
						2.6			
5	水	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのほっこりに こんにゃくのきんぴら	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにつく あつあげ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ いんげん ごぼう つきこんにゃく	621			なまあげは、おだわらの おとうふやさんが つくってくれたものを つかいます。
						23.2			
						20.1			
						1.2			
6	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやきどん やさいととうふのピリからに	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん はくさい こまつな	625			どんぶりはついはいやく のみこんでしまいがちなので、 よくかんでたべましょう。
						27.4			
						20.3			
						1.6			
7	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) うめまるうどん だいずとさつまいものあげに	ゆでめん ごまあぶら あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると だいず	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし はくさい うめぼし はねぎ	670			かつおとこんぶのだしのうまみと おだわらのうめのさんみで おいしいうどんのだしが しあがります。
						23.8			
						19.4			
						2.3			
10	月	ぎゅうにゅう ごはん かますのあおのりチーズフ라이 こんさいじる ふりかけ(しそかつお)	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かます チーズ あおのり ぶたにく とうふ しそかつおふりかけ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな	601			おだわらのうみでとれた かますをつかうよいです。
						21.8			
						18.6			
						2.0			
11	火	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) ぶどうシュガーパン ブラウンシチュー	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにつく	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	602			おだわらでそだてられた ブロッコリーを つかうよいです。
						21.0			
						25.0			
						2.0			
12	水	ぎゅうにゅう (しろおこわ) くりおこわ いわしのカリカリフライ たまねぎととうふのみそじる	ごはん しろおこわ あぶら くり さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ いわしフライ とうふ みそ わかめ	にんじん しめじ えだまめ たまねぎ はねぎ	657			4ねんせいはちゅうもく! 〇〇〇〇〇こんだてです。 わかるかな…?
						26.6			
						23.5			
						2.5			
13	木	ぎゅうにゅう ごはん かまぼこどん さといもとだいこんのもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにつく	にんじん たまねぎ しらたき だいこん いんげん	628			11がつ15にちは 「かまぼこのひ」なので ふつかはやい かまぼここんだてです。
						25.8			
						17.0			
						1.7			
14	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ちゃんぽんめん やきぎょうざ プリンタルト	ホットラーメン ごまあぶら プリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうにゅう ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい しめじ コーン こまつな	654			やきぎょうざは 1〜3ねん・2こ 4〜6ねん・おとな:3こ です。
						24.6			
						21.9			
						2.1			

11がつ15にちは「かまぼこの日」

11月15日は「かまぼこの日」です。「かまぼこ」という言葉が初めて登場したのは今から約900年前の1115年。平安時代に書かれた書物に、お祝いの料理の絵が描いてあり、そのなかにかまぼこがあったそうです。この1115年にちなみ、11と15を分けて11月15日が「かまぼこの日」になりました。小田原では室町時代にすでにかまぼこは作られていましたが、たくさん作られるようになったのは江戸時代の後期です。相模湾が近く魚がよくとれたこと、また箱根の山のきれいな水に恵まれたこと、また小田原は宿場町としてたくさんの人が出入りする場所だったので、小田原の名物として全国に広まっていきました。足柄小では、11月15日のかまぼこの日に合わせて、小田原の自慢のかまぼこを使ったかまぼこ丼を出します。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
18	火	ぎゅうにゅう (こめこロールパン) きなこロールパン さつまいものクリームシ チュー	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく だいにず だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	657			いまのじきがおいしい おだわらのさつまいもを つかうよいです。
						28.5			
						27.3			
						1.7			
19	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみピラフ ポークビーンズ	ごはん げんまい あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく だいにず	にんにく にんじん コーン パプリカ マッシュルーム パセリ たまねぎ トマト グリーンピース	655			ピラフには、ぶちぶちの げんまいをいれて たきこんでいます。 よくかんでたべましょう。
						26.6			
						19.4			
						2.2			
20	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのさいきょうやき はなふいりすましじる もやしとこまつなごまいた め	ごはん さとう おふ あぶら ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ	にんじん だいこん はねぎ もやし こまつな	589			11がつ24かの 「わしよくのひ」に あわせたこんだてです。 だしのおいしさを あじわってみましょう。
						24.6			
						15.4			
						2.0			
21	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ベーコンとほうれんそうのト マトソース のりりポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ かたくりこ フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あおのり	にんにく たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう	676			おだわらのほうれんそうを つかうよいです。
						24.0			
						23.2			
						1.9			
25	火	ぎゅうにゅう くらパン とりにくのメキシカンソース コロコロコンソメスープ	くらパン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ ウインナー	たまねぎ コーン ピーマン にんにく トマト にんじん パセリ	621			とりにくをあぶらであげてから ソースにからめています。 カリッとしたいしゃかんを あじわってください。
						27.7			
						23.9			
						2.3			
26	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとさつまいもの あまからに さわにわん	ごはん あぶら さつまいも かたくりこ こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが まいたけ にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ	632			さわにわんとは、せんぎりにした ぶたにくとたくさんのだしを だしてにた、しるものです。
						22.2			
						18.0			
						1.5			
27	木	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに とりつみれじる	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう みそ さば とうふ にくだんご	しょうが にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	609			さばは、9～11がつごろに あぶらがのって おいしいじきをむかえます。
						23.9			
						17.7			
						1.5			
28	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン こうやとうふのてりまヨいた め	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ さとう たまごなしマヨネーズタ イプ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こおりとうふ	しょうが にんにく もやし キャベツ コーン ながねぎ はねぎ	611			ラーメンのスープは ○○○と○○○の あわせだします。 わかるかな？
						26.6			
						21.4			
						2.2			

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

小田原産食材（予定）：はねぎ・ほうれんそう・うめぼし・さつまいも・さといも・ねりせいひん・かます

放射性物資の検査結果：小田原市のホームページをご覧ください。

今月の給食目標「たべものの はたらきを しろ」

ちやにくのもとになる たべものにちゅうもく！

11月24日は「いい日本食」で和食の日です。

和食の中心となるものは、日本の主食である「ごはん」＋「だしの味」ともいわれています。

かつお節、昆布、干し椎茸などの素材を使った「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富

なのに、塩分はほとんど含まれていません。

だしを使うと薄味でもおいしく感じられるので、

給食でもかつおや昆布、煮干しからとった

だしをみそ汁や煮物によく使っています。今月の

給食では、特にだしのおいしさに注目して味

わって食べてほしいと思います。給食ワゴン

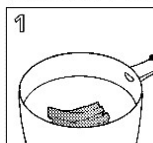
のおたよりでもお知らせするので、ぜひそれぞ

れの違いをじっくり味わってくださいね。

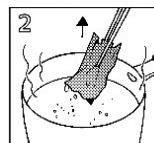
だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節
の混合だし編

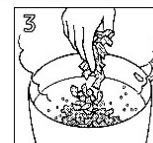
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



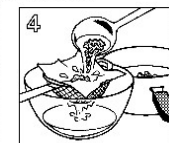
1. こんぶはぬれふきん
でふいてから、水に30
分以上つけます。



2. なべを中火にかけて、
沸騰直前にこんぶを取
り出します。



3. 沸騰したら、かつお
節を入れて、再び沸騰
したら火を止めます。



4. かつお節が沈んだら
ざっとキッチンペー
パーなどでこします。