令和8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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	えいようしからひとこと
2	月	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう みそしる	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう おふ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし みそ	ごぼう えだまめ にんじん だいこん しめじ はねぎ	676 23.6 18.9 2.3	にほんいっしゅうきゅうしょく⑫
4	水	ぎゅうにゅう ごはん ビビンバ サムゲタンふうスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら げんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく りんごソース にんじん もやし にら しょうが たまねぎ えのきたけ はねぎ	603 23.5 17.9 1.7	ビビンバはかんこくのりょうりで ビビン→まぜる パプ→ごはん をいみします。
5	木	ぎゅうにゅう ごはん いかとじゃがいものチリソース もやしとハムのちゅうかあえ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ハム わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり	620 20.4 14.6 1.8	【○×クイズ】 いかには 「スルメイカ」という しゅるいがある。○?×?
6	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 はくさい えのきたけ うめぼし はねぎ	671 23.7 19.4 2.3	★だしをあじわおう!★ かつお×こんぶ
9	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかどん わかめスープ プリンタルト	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら プリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ こまつな	643 20.9 21.1 2.3	ちゅうかどんには おだわらそだちの きくらげがはいっています。
10	火	ぎゅうにゅう ナン キーマカレー ペンネのバジルソテー	ナン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう レバーチップ ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ りんごソース バジル ブロッコリー	644 25.3 23.7 2.9	「キーマ」は「ひきにく」や 「こまかいもの」といういみが あります。
11	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに びしゅなべ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく とりにく あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい しいたけ こんにゃく	658 28.8 21.5 1.2	にほんいっしゅうきゅうしょく⑬
12	木	ぎゅうにゅう ごはん かまぼこどん おだわらやさいのみそしる	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 あつあげ みそ	にんじん たまねぎ しらたき だいこん もやし はねぎ	618 25.0 16.9 2.4	ちょっぴりはやい かまぼここんだて
13	金	ぎゅうにゅう （ホットラーメン） しょうゆラーメン かみかみこんさいチップス	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	しょうが にんにく キャベツ めんま コーン ながねぎ れんこん ごぼう	611 24.5 19.2 1.9	★だしをあじわおう!★ かつお×こんぶ

※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・きくらげ・うめぼし・さつまいも・さといも・ねりせいひん
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。

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、その中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、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。

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） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）	えいようしからひとこと
17	火	ぎゅうにゅう（しょくパン） アップルシナモントースト きのこのクリームシチュー げんきヨーグルト	しょくパン 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 とりにく だっしふんにゅう ヨーグルト	りんごソース にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	630 26.2 22.0 1.7	しょくパンからふわっと いいかおり！ とくせいアップル シナモンソースを ぬってやきます。
18	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみやき あわせだしのつくねじる キャベツとこまつなのしおこんぶあえ	ごはん あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ にくだんご しおこんぶ	しょうが ながねぎ にんじん だいこん えのきたけ はねぎ こまつな キャベツ	635 24.4 19.1 2.0	すこしはやい 「わしょくのひ」こんだて ★だしをあじわおう！★ かつお×こんぶ
19	木	ぎゅうにゅう ごはん ジャーチャンドウフ チンゲンサイのちゅうかいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン パプリカ ながねぎ チンゲンサイ コーン	632 23.3 21.3 1.9	ジャーチャンドウフは 「家（いえ）で常（つね）に食（た）べる豆腐（とうふ）」といういみから、 「家常豆腐」と なまえがつけられました。
20	金	ぎゅうにゅう（ソフトめん） セルフナポリタン じゃがいもとツナのソテー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン いんげん	630 26.4 17.9 2.1	じぶんでめんと ソースをまぜて ナポリタンを かんせいさせよう！
24	火	ぎゅうにゅう コッペパン ラザニア キャベツととりにくのソテー	コッペパン あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	613 27.2 24.1 2.4	きゅうしょくでは、ラザニアの きじのかわりに ○○○○をつかって つくっています。
25	水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのやさいあんかけ しろはなまめのごじる	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら にぼし ちくわ しろはなまめ みそ	しょうが にんじん しいたけ こまつな だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ	619 23.9 18.3 1.6	「ごじる」とは、だいずをすりつぶして、みそしるにくわえたものです。こんかいは、だいずのかわりに「しろはなまめ」をつかいました。
26	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやきどん さつまじる	ごはん あぶら ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ はねぎ	625 24.7 18.4 1.7	しょうがのよいかおりをたのしもう！ ★だしをあじわおう★ かつお
27	金	ぎゅうにゅう（ゆでめん） にくなんばんうどん きびなごのカリカリフライ	ゆでめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きびなごフライ	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな	599 25.9 19.2 1.8	きびなご 1～3ねん：3こ 4～6ねん・おとな：4こ
30	月	ぎゅうにゅう （アルファかまい） たきこみピラフ トマトシチュー	ごはん げんまい あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	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 たもぎたけ まいたけ しめじ こまつな	656 22.9 18.5 2.6	ピラフは、きゅうしょくしつの おおきなかまを2つつかって ぜんこうぶんをたきます。 ピラフにはぷちっとした げんまいいりです。 よくかんでたべましょう！

今月の給食目標「たべものの　はたらきを　しろう」

ちやにくのもとになる　たべものにちゅうもく！

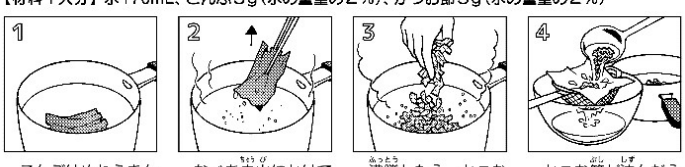
11月24日は“いい日本食”で和食の日です。

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るとキッチンペーパーなどでこします。