



10がつ ランチタイム

小田原市立足柄小学校



暑さが落ち着き、だんだん涼しくなってきましたね。秋は「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように、さつまいもやさといも、きのこなどおいしい食べ物がたくさん食べられる時期です。秋のおいしいものを味わいながら、かぜに負けない強い体を作りましょう！

10月分給食費の納期限は12月2日です。

口座振替の方は、納期限が振替日です。

残高のご確認をお願いします。

3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのちようしをととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぷん g	備考
1 火	ぎゅうにゅう ぶどうパン とりにくのきのこソースかけ ジャーマンポテト	ぶどうパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	636 26.7 26.3 2.0	いちどサクッとあげたじゃがいもがおいしさのひみつです。
2 水	ぎゅうにゅう マーボードウフどん チンゲンサイとたまごのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート みそ とうふ とりにく たまご	しょうが にんにく ながねぎ にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ	621 28.5 19.9 2.2	10がつ2かはなんのひでしょう？
3 木	ぎゅうにゅう ごはん かますフライ さつまいものみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう かます なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	633 26.6 18.1 1.6	おだわらでとれたかますをつかうよいです。
4 金	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン コーンしゅうまい	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると コーンしゅうまい	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな	589 28.1 17.9 2.6	かつおとこんぶでだしをとったこだわりスープです。
7 月	ぎゅうにゅう ごはん すぶた はるさめとしょうがのスープ	ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おからパウダー	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン もやし	623 22.4 18.7 1.8	しょうがでからだがポカポカあたたまるスープです。
8 火	ぎゅうにゅう コッペパン りんごジャム おほしさまのコロッケ だいこんのポトフ	コッペパン あぶら じゃがいも コロッケ りんごジャム	ぎゅうにゅう ウイナー	にんじん だいこん たまねぎ	622 20.1 24.5 2.5	コッペパンやおほしさまのコロッケは「げんきのもとになる」たべものです。
9 水	ぎゅうにゅう ごはん とりじゃが いとこんぶのもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ さつまあげ	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ いんげん ごぼう こまつな	590 22.4 16.5 1.8	こんぶにはほねをつよくするカルシウムがたっぷりふくまれています。
10 木	ぎゅうにゅう ごはん とうりのピリからやき ビーフンスープ ブルーベリータルト	ごはん さとう ビーフン ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく りんごソース たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ	651 24.2 21.7 1.4	ぜんききゅうしょくしゅうりょう
11 金	前期終業式 給食なし					

今月の給食目標「たべものの はたらきを しよう」

げんきのもとになる たべものにちゅうもく！

きせつを感じよう～十三夜～

- 今年の10月27日は「十三夜」と言われ、秋の収穫に感謝しながらお月見をする日です。十三夜はくりぎ月・まめぎ月ともよばれ、この時期にたくさん収穫できる枝豆や栗をお供えします。9月の十五夜だけでなく、10月の十三夜の両方の日でお月見をすることが縁起がよいとされています。給食では、10月17日に十三夜献立として、さつまいもやきのこ、枝豆が入った「秋のたきこみおこわ」とすりつぶした豆が入った「臭汁」が出ます。おいしい食べ物がたくさん食べられることに感謝の気持ちをもって、食事ができるとよいですね。

3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとに なるしょくひん (ぎ)	ちやにくになる しょくひん (あか)	からだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しほう g えんぶん g	備考
15 火	後期始業式 給食なし					
16 水	ぎゅうにゅう ごはん ポークカレー カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース ブロッコリー コーン キャベツ	648 22.3 20.9 2.1	カレーライスを食べ てこうきもげんきに スタートしよう!
17 木	ぎゅうにゅう あきのたきこみおこわ しろはなまめのごじる	しろおこわ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ しろはなまめ	にんじん しめじ だいこん えだまめ かぼちゃ ながねぎ	587 26.4 20.3 2.3	ちよっぴりおそい 十三夜(じゅうさんや) こんだてです。
18 金	ぎゅうにゅう とうにゅうちゃんぽん にくだんごのケチャップあえ	ホットラーメン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ とうにゅう にくだんご	にんにく しょうが もやし はくさい しめじ こまつな コーン たまねぎ にんじん	610 29.9 19.9 2.2	あしたはうどんとかい! しっかりたべて うごくパワーを ためよう!
21 月	運動会代休 給食なし					
22 火	ぎゅうにゅう ココアトースト ピーンズシチュー こぶきいも	しょくパン マーガリン さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ いんげん	601 26.0 24.3 2.2	だいにんき ココアトーストです。
23 水	ぎゅうにゅう ごはん さばのごまみそがけ さといもいりのっぺいじる	ごはん あぶら さといも かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう さとう さば みそ とりにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ だいこん はねぎ	665 28.7 23.6 1.7	おだわらそだちの さといもを つかうよいです。
24 木	ぎゅうにゅう こぎつねごはん さわにわん	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん えだまめ えのきたけ だいこん ながねぎ	614 29.3 21.1 1.9	沢煮椀(さわにわん)の 「さわ」には 「沢山(たくさん)」と いういみがあります。
25 金	ぎゅうにゅう ソフトめん とりにくのクリームソース いわしつみれのトマトにこみ	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いわしつみれ だっしふんにゅう チーズ とうにゅう	にんにく たまねぎ しめじ こまつな コーン にんじん とうがん トマト	636 29.0 19.8 2.1	3ねんせいが24日に けんがくにいった 「やまじょう」さんの いわしつみれを つかいます。
28 月	ぎゅうにゅう ツナのいろどりどん にくだんごとキャベツのスープ マスカットゼリー	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご	しょうが にんじん コーン いんげん もやし キャベツ ながねぎ	625 25.2 19.9 2.0	ツナもやさいも まぜておいしく たべよう。
29 火	ぎゅうにゅう ダイスチーズパン コーンフ레이크チキン チリコンカン	チーズパン あぶら コーンフ레이크 こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きんときまめ だいず だいずミート	にんにく にんじん たまねぎ トマト	692 33.4 30.5 2.5	しんメニューの さくさく コーンフ레이크チキン です。
30 水	ぎゅうにゅう ぶたにくどん なめこのみそしる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ いんげん なめこ えのきたけ はねぎ	586 26.9 18.1 1.8	なめこは10がつから 11がつにたくさん とれるきのこです。
31 木	ぎゅうにゅう チキンライス パンブキンシチュー	アルファかまい さつまいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ いんげん にんじん コーン かぼちゃ	626 29.5 19.6 2.6	ほくほくカボチャが はいった シチューです。

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月の小田原産食材(予定): はねぎ・こまつな・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。