

11がつ ランチタイム

小田原市立足柄小学校

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！

11月分の納期限は11月6日です。

口座振替の方は、納期限が振替日となります。

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 (ぎ)	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 えんじゆん g	えいようしからひとこと
1 金	ぎゅうにゅう ワンタンめん はるまき	ホットラーメン あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	しょうが にんにく にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ	624 24.0 22.0 2.3	「雲呑」 なんとよむでしょう？
5 火	ぎゅうにゅう こめこパン いわしフライ ミネストローネ	こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう いわしフライ ベーコン チーズ だいす きんときまめ しろういんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	603 28.3 23.2 2.6	いわしってどんなさかな？ きゅうしょくすいぞくかんで みてみよう！
6 水	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのほっこりに ごもくまめ	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 さつまあげ こんぶ だいす なまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな しょうが にんじん えだまめ	640 28.3 20.0 2.0	★すがたをかえるだいす こんだて★ だいすがへんしんしたたべもの はいくつあるでしょう？
7 木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとキャベツのしおだれいため あわせだしのとりつみれしる ぶどうゼリー	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 とうふ チキンボール	キャベツ にんじん もやし ながねぎ しょうが だいこん しいたけ はねぎ	647 27.9 18.5 1.9	こんぶとかつおの 2しゆるいのだしを つかいます。
8 金	ぎゅうにゅう カレーうどん だいすとさつまいものあげに	ゆでめん あぶら こむぎこ さつまいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ だいす	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ながねぎ こまつな	662 28.1 19.5 2.3	「いいはの日」です。 つよくげんきな「は」を つくるためには なんかいちむんだっけ…？
11 月	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやきどん さといものにも	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	615 26.4 18.5 1.3	おだわらそだちの さといもを つかうよていです。
12 火	ぎゅうにゅう さつまいもロール ブラウンシチュー みかんヨーグルト	ロールパン マーガリン さとう さつまいも じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ たまねぎ たまねぎ まいたけ しめじ いんげん	656 24.4 27.9 2.0	さつまいもロールは ほんのりさつまいもの においがするロールパン トーストです。
13 水	ぎゅうにゅう ごはん ひよこまめいりキーマカレー おんやさい イタリアンドレッシング	ごはん あぶら こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう だいすミート ひよこまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	615 24.3 16.1 1.7	「キーマ」は インドのことばで 「こまかいもの」という いみです。
14 木	かまぼここんだて ぎゅうにゅう かまぼこどん かながわけんさんたっぶりみそしる	ごはん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	にんじん たまねぎ いんげん だいこん えのきたけ こまつな	594 26.3 16.3 2.3	11月15日は 「かまぼこの日」 いちにちはやい かまぼここんだてです。
15 金	ぎゅうにゅう うめまるラーメン だいこんのきんぴら	ホットラーメン あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめ はねぎ こまつな	583 30.4 17.9 3.0	いつもは かつおだしですが、 きょうは〇〇〇〇〇〇で だしをとります。

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！

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 しぼう g えんぶん g	えいようしからひとこと
18月	土曜登校日代休 給食なし					
19火	ぎゅうにゅう コッペパン とりにくのプロヴァンスふうソース マカロニコンソメスープ	コッペパン あぶら かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ トマト キャベツ にんじん	625 26.6 27.8 2.1	プロヴァンスは 〇〇〇〇というくにの ちいきのなまえです。
20水	ぎゅうにゅう ホイコーローどん はくさいとうふのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいずミート みそ とりにく	しょうが にんにく ピーマン キャベツ えのきたけ はくさい	603 26.9 20.0 2.1	「回鍋肉」 なんとよむでしょう？
21木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのねぎチリやき こんさいじる	ごはん さとう ごま じゃがいも	さわら みそ ぶたにく とうふ	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん はねぎ こまつな	601 29.9 18.0 1.6	きょうつかわれている こんさいは いくつあるでしょうか？
22金	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース のりのりポテト	ソフトめん こむぎこ じゃがいも マーガリン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ あおのり	にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリー	690 25.8 24.6 1.6	おにくたっぷり ミートソースですが、 じつはやさいもたっぷり たべられるこんだてです。
25月	わしょくのひこんだて ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき だしをあじわうみそしる	ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ	592 29.5 18.3 2.5	11月24日は 「わしょくの日」です。 わしょくのいいところって なんだろう？
26火	ぎゅうにゅう きなこパン あきやさいシチュー	ロールパン マーガリン さとう さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく だいず たっしふんにゅう	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ ブロッコリー	634 28.6 27.7 1.8	あきにおいしい さつまいもやきのこを つかいます。
27水	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグみぞれソース じゃがいものそぼろに	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりにく	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ	593 25.8 14.1 1.7	みぞれソースには おだわらそだちの だいこんをつかう よていです。
28木	ぎゅうにゅう ごはん コロッケ キャベツソテー きんぴらごぼう	ごはん あぶら さとう コロッケ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ ごぼう いんげん にんじん	642 18.0 21.1 1.4	せかいではじめて 「ごぼう」を やさいとして たべたのはにほんです。
29金	ぎゅうにゅう たんたんめん ミニにくまん	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ にくまん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ながねぎ	669 29.5 21.2 3.1	たんたんめんは ちゅうごくのりょうりです。 たんたんには 「にもつをかつく」 というみがあるそうです。

今月の小田原産(予定)：はねぎ・さつまいも・さといも・こまつな・だいこん・ねりせいひん・うめ

放射性物資の検査結果：小田原市のホームページでご確認ください。

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、給食でもみそ汁や煮物によく使ってい

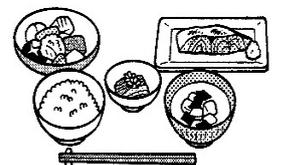
ます。今月の給食では、だしごとのおいしさを

知ってもらいたいと思い、7日に昆布とかつお、

15日にかつお、25日に煮干しと昆布の合わせだ

しを使った献立にしました。それぞれどんな違い

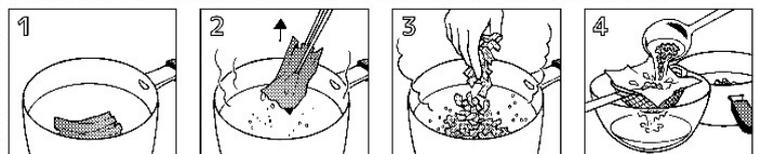
があるのでしょうか。じっくり味わってくださいね。



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 かつお節が洗んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。