



12がつ ランチタイム

小田原市立足柄小学校

2024年も終わりが近づいてきました。この一年、元気に過ごせましたか？ぐっと気温が下がり、いよいよ寒さも本番です。今月は寒くても冷めにくいとろみのついた料理や、体がホカホカと温まる料理をたくさん取り入れています。よく食べて、よく寝て、手洗いを忘れず、元気に新年を迎えましょう。

給食費の納期限は翌月末になります。

12月分の納期限は1月31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よくひん (き)	ちやにくになるしよくひん (あか)	からだのちようしをととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー たんぱく質 しぼう えんじゆん	えいようしからひとこと
2月	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん きのこかきたまスープ サイダーゼリー	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ たまご	しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきたけ まいたけ しめじ しいたけ はねぎ	620 26.0 20.5 1.5	きのこのしゆるいは ぜんぶみわけられるかな？
3火	ぎゅうにゅう ソフトフランス ハニーチキン さけのクリームシチュー	ソフトフランス はちみつ あぶら マーガリン こむぎこ ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう さけ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ	650 32.9 27.9 2.5	クリームシチューに つかうさけは、 さかなやさんが ていねいにほねやかわを とってくれています。
4水	ぎゅうにゅう ごはん ふたにくとキャベツのうめぼしのため にらたまスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく みそ とうふ たまご	にんじん キャベツ もやし しめじ ながねぎ えのきたけ にら	608 27.2 20.3 2.5	かながわそだちのキャベツと おだわらそだちのうめぼしを つかうよていです。
5木	ぎゅうにゅう ごはん サバのカレーじょうゆやき じゃがいもとあぶらあげのみそしる	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん えのきたけ はねぎ	602 28.8 20.8 1.5	カレーのいいかおりで しよくよくアップ！ ごはんによくあいますよ～
6金	ぎゅうにゅう ゆでめん にくなんばんうどん さつまいものてんぷら	ゆでめん あぶら さとう さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ふたにく	にんじん たまねぎ ながねぎ	685 27.3 22.6 2.2	おだわらそだちのさつまいもを そとはサクサク なかはホクホクの てんぷらにします。
9月	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ キャベツソテー さつまいもいりみそしる	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう サバフグ ふたにく みそ とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ	645 31.7 19.4 1.8	サバ？フグ？ おだわらのサバフグが きゅうしよくにとうじょう！
10火	ぎゅうにゅう くろパン とりにくのメキシカンソース ころころベジタブルスープ	くろパン あぶら かたくりこ こむぎこ ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ひよこまめ	たまねぎ コーン ピーマン にんにく にんじん たまねぎ	642 30.3 24.4 2.5	カリカリにあげたとりにくと メキシカンソースがあいしょう びったり！にがてなやさいも おいしくたべられちゃう！
11水	ぎゅうにゅう ごはん かぶとなまあげのそぼろに かわりきんぴら	ごはん ジャがいも あぶら なまあげ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	かぶ にんじん たまねぎ コーン しょうが いんげん	614 23.6 17.3 1.6	いまがおいしいかぶの ほっこりやさしいあまさを あじわってくださいね。
12木	ぎゅうにゅう ピピンパどん わかめスープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ とうふ たまご	にんにく りんごソース にんじん もやし にら しめじ ながねぎ	591 25.4 19.8 2.0	やさいとおにくを よくませていっしょに たべましょう。
13金	ぎゅうにゅう サンマーメン こうやどうふのてりマヨからあげ	ホットラーメン あぶら かたくりこ さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく こうやどうふ	しょうが キャベツ ながねぎ はねぎ	653 27.6 22.2 2.5	サンマーメンは かながわけんどうまれた ラーメンです。

今月の小田原産 放射線物質の検査結果 サバフグ はねぎ こまつな だいこん はちみつ ねりせいひん うめぼし さつまいも
小田原市のホームページでご確認ください

今月の給食目標「たべものの はたらきを しょう」
びょうきをよぼうし、からだのちようしをととのえるたべものにちゅうもく！

やさい
きのこ
くだもの

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)	からだのし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 えんぷん g	えいようしからひとこと
16月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのてりやき からだポカポカからくないキムチなべ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンボール なまあげ みそ	しょうが にんじん キムチ しいたけ なら	626 28.0 22.5 2.0	あかいけどからくない? このじきにぴったりな からだポカポカ キムチなべです。
17火	ぎゅうにゅう しょくパン いちごマーガリン かぼちゃグラタン ふわふわたまごのトマトスープ	しょくパン パンこ いちごマーガリン あぶら こむぎこ だっしふんにゅう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ キャベツ トマト	661 27.8 28.8 2.7	かぼちゃグラタンは できたてをおとどけるために やきあがりのじかんを こまかくちょうせいします。
18水	ぎゅうにゅう ごはん メルルーサのチリソースがけ はるさめスープ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし はねぎ	587 23.5 15.9 2.1	メルルーサは もつみんな おぼえてくれたかな?
19木	ぎゅうにゅう ごはん はくさいとりにくのどろどろに たまふいりすましじる	ごはん しらたまふ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	にんじん はくさい こまつな しょうが にんにく だいこん はねぎ	598 27.4 17.8 2.1	いまがおいしい 「はくさいのどろどろに」は さめにくくて、からだ あたたまります。
20金	ぎゅうにゅう ほうれんそうとベーコンのトマトソース ツナポテト	ソフトめん さとう マーガリン じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう トマト コーン いんげん	675 27.6 23.4 2.4	かぜをひきにくくする 「ビタミン」たっぷりの ぎゅうしょくです。
23月	ぎゅうにゅう すきやきどん だいこんとにんじんのゆずそぼろに	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ しょうが だいこん ゆず	608 27.6 18.8 1.9	12がつ21にちは 「冬至(とうじ)」です。 おふろにゆずをいれて はいるとよいといわれています。
24火	のむヨーグルト ロールパン もみのきハンバーグ おほしさまスープ エクレア	ロールパン あぶら さとう マカロニ	のむヨーグルト ハンバーグ とりにく	マッシュルーム にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	662 25.4 23.5 2.3	2024ねんさいごは おたのしみいっぱい のぎゅうしょくです。

おだわらでとれた「シロサバフグ」がふたたびとうじょう!

9日のサバフグのからあげは小田原の海でとれた「シロサバフグ」を使います。去年の給食で大人気だったので、今年も特別に小田原市内全ての小学校でシロサバフグを給食で出すことになりました。シロサバフグは、魚の中でも特に筋肉質で、から揚げにするとプリッとした食感になります。癖がすくなく、食べやすい魚です。ぜひ楽しみにしててくださいね。

「シロサバフグ」ってどんなさかな?

シロサバフグってサバ?フグ?

シロサバフグはフグのなかまです。サバに色が似ていて、むれになって泳ぐので、サバという名前が入っています。

どく毒はもっていないの?

フグは自分の体を守るための毒を持っています。しかし、シロサバフグは筋肉の部分に毒がないしゆるいの魚なので、食べることができます。

なに何をたべて大きくなる?

貝やエビ・カニをたべます。

からだの体の大きさは?

だいたい30cmぐらいです。

