



きゅうしょくだより

令和7年度
小田原市立芦子小学校

こん げつ きゅう しょく もく ひょう ちい き さんぶつ し
今 月 の 給 食 目 標 : 「 地 域 の 産 物 に つ い て 知 ろ う 」

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 きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (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 みどり (緑のグループ)	1初ギ- (kcal)				び こう 備 考		
						たんぱく質 (g)						
						脂質 (g)						
						塩分 (g)						
4	火	ぎゅうにゅう (さくらめし) あきのかおりごはん さわにわん おつきみゼリー	さくらめし あぶら さつまいも くり さとう ごまあぶら おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とり にく ぶた にく じさかなはんぺん	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ ごぼう もやし キャベツ いんげん	644	24.4	17.7	2.6	十三夜献立		
5	水	ぎゅうにゅう コッペパン ヤンソンさんのゆうわく ミネストローネ	コッペパン あぶら じゃがいも こおぎこ マーガリン パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト	633	25.8	24.2	2.6			
6	木	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	ぎゅうにゅう ぶた にく ハム	にんにく たまねぎ にんじん りんごソース コーン キャベツ	616	19.9	18.3	1.9			
7	金	ぎゅうにゅう (ごはん) きりぼしだいこんのチャプ チェどん もちげんまいのサムゲタンふ う	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら げんまい	ぎゅうにゅう ぶた にく みそ とり にく	にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん しいたけ にながねぎ	641	26.8	18.3	1.5		いい歯の日献立	
10	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) コーンしょうゆラーメンめん やまゆりポークぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく なると ぎょうざ	にんにく にんじん コーン めんま もやし ほうれんそう	593	26.0	17.2	2.3	読書週間献立①		
11	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ルーローハン ルオポータン(だいこんの スープ)	ごはん あぶら さとう オイスターソース ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん だいこん	607	26.0	19.0	1.8			1年生遠足
12	水	ぎゅうにゅう ぶどうパン あほうどりもだいすきなコ ロケ おだんごスープ	ぶどうパン あぶら コロケ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん たまねぎ	637	22.0	23.9	1.9			
13	木	ぎゅうにゅう ごはん とんかつである マグレガーばたけのやさい スープ キャベツくん	ごはん あぶら こおぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく	にんじん たまねぎ レタス キャベツ	617	22.0	18.8	1.4		読書週間献立③	
14	金	ぎゅうにゅう ごはん かまぼこといかのチリソース ちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ いか とり にく なると	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし	593	19.3	14.4	1.9	かまぼこ献立		
18	火	ぎゅうにゅう ごはん キャベツメンチカツ がんもどきのみぞれに	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ にくだんご がんもどき	だいこん ながねぎ	648	21.8	21.5	1.9			
19	水	ぎゅうにゅう こめこロールパン グリルチキン やさいとペンネのトマトソ テー	こめこロールパン はちみつ オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう とり にく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	615	27.6	25.6	2.6			

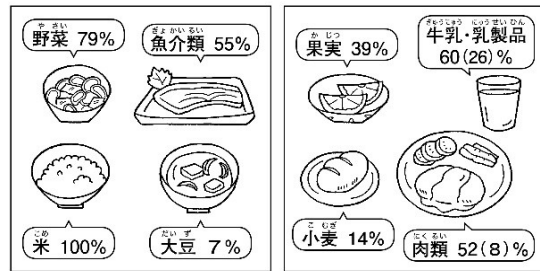
※だし・調味料等は記載しておりません。献立や食材は都合により変更になる場合があります。

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 きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主 に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちやうし どこの 主 に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I 補給 - (kcal)			び こ う 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
20	木	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん わかめスープ ぶどうゼリー	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご わかめ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しめじ ながねぎ	613 22.5 17.7 1.8			
21	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのりきゅうやき こんさいのみそしる ふりかけ(やさしい)	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	にんじん だいこん しめじ ながねぎ やさしいふりかけ	609 25.2 18.2 2.2	和食の日献立 1年生遠足予備日		
25	火	ぎゅうにゅう (ごはん) あつあげのあんかけごはん みそワタンスープ	ごはん あぶら さとう オイスターソース かたくりこ ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん チンゲンサイ もやし こまつな	629 23.4 19.0 2.2			
26	水	ぎゅうにゅう くらパン かぼちゃコロッケ きのこのクリームシチュー	くらパン あぶら さつまいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	かぼちゃコロッケ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	670 25.0 26.0 2.0			
27	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ちゅうかふうたきこみごはん タイピーエン やさしいしょうまい	ごはん ごまあぶら さとう オイスターソース あぶら はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく になると やさしいりにくしょうまい	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ はねぎ	619 23.0 20.2 3.0			
28	金	ぎゅうにゅう ごはん かますのいそふうみフライ とりにくとだいこんのもの	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かます おから あおのり とりにく	しょうが にんじん だいこん いんげん	653 26.4 21.0 1.7	小田原かます献立		

11月の給食目標は地域の産物について知ろう

スポーツフェスティバルも終わり、秋の深まりを感じる季節になりました。さて、みなさんは小田原市や神奈川県で採れる食べ物についてどれくらい知っていますか？かまぼこや梅干しは小田原の特産品として有名ですが、実は給食で食べたり飲んだりしているお米や野菜、牛乳なども小田原市や神奈川県の地域のものをできる限り使うようにしています。今月のかまぼこ献立や小田原かます献立など、地域の魅力をたくさん感じることができる献立を意識してみました。地域の産物について知り、その魅力や大切さについて再認識してもらえたら嬉しいです。

食品の自給率はどれくらい？



※ () は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると、国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。

食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぶ
- ② 地元でとれる食材を食べよう
- ③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④ 食べ残しを減らそう
- ⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう

食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日昼の放送でお知らせしています。

ぎゅうにゅう・ぶたにく・かます・なると・かまぼこ・地魚はんぺん・さつまいも・こまつな・もやし・きくらげ・はちみつ

小田原市では、神奈川県が実施している給食用食材の放射性物質検査を活用し、月2回 翌日の給食で使用する食材1品を選定し、放射性物質の有無や量を調べています。今後の検査予定および結果については市のHPでお知らせしています。

毎月末は、前月分給食費の納期限です。口座残高の確認や入金にご協力をお願いいたします。

*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養教諭まで、気軽に言葉をかけてください。