



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 さむ ま からだ
今 月 の 給 食 目 標 : 「 寒 さ に 負 け な い 体 づ く り を し よ 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エネルギー (kcal)			びこう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						しじつ 脂質 (g)			
						えん ぶん 塩分 (g)			
1	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) とんじるうどん おこのみやき	ゆでめん ごまあぶら あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり たまご	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ たまねぎ	606			
						24.7			
						16.6			
						2.2			
2	火	ぎゅうにゅう ごはん すきやきぶに じゃがいものしおこんぶあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン しおこんぶ あおのり	しらたき にんじん はくさい ながねぎ	646			
						23.7			
						20.9			
						1.9			
3	水	ぎゅうにゅう コッペパン クラッカーチキン トマトスープ	コッペパン あぶら こむぎこ クラッカー さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト	624			
						25.9			
						25.5			
						2.1			
4	木	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーどん チンゲンサイのスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とうふ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ	629			
						26.6			
						19.6			
						1.7			
5	金	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ きりぼしだいこんのふくめに	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう いか おから とりにく ちくわ あぶらあげ	しょうが にんじん きりぼしだいこん しいたけ こまつな	616			
						24.4			
						17.0			
						1.6			
8	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) とうにゅうとんこつふうラーメン わかあしさんのキャラメルポテト	ホットラーメン あぶら オイスターソース さつまいも さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	702			わかあし級の さつまいもを 使用
						23.5			
						23.6			
						2.1			
9	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ひじきとツナのたきこみごはん キムチなべ ヨーグルトレーズン	ごはん さとう オイスターソース ごまあぶら はるさめ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ にくだんご	しょうが にんじん しいたけ にんにく えのきたけ はくさい はくさいキムチ なら	619			
						23.0			
						21.0			
						2.3			
10	水	ぎゅうにゅう ロールパン グーラッシュ (オーストリアのシチュー) キャベツのアーリオ・オーリオ	ロールパン あぶら じゃがいも こめこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	639			
						25.3			
						28.8			
						2.7			
11	木	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのケチャップいため にくだんごとはるさめのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にくだんご	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ ながねぎ しょうが	642			
						22.1			
						18.5			
						2.3			
12	金	ぎゅうにゅう (ごはん) わかあしさんのシュクメルリ おんやさい イタリアンドレッシング	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ マーガリン イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ コーン だいこん キャベツ	662			わかあし級の さつまいもを 使用
						23.9			
						21.6			
						1.4			
15	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース フルーツケーキ	ソフトめん あぶら さとう ホットケーキミックス マーガリン	ぎゅうにゅう ウインナー だっしふんにゅう おから	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム もものかんづめ りんごのかんづめ	698			
						23.2			
						20.5			
						2.4			

※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。

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。

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)	Iエネルギー (kcal)			びこ 備考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
16	火	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのうめふうみなんば んづけ じばさんやさいのいもにじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう かます ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ピーマン うめぼし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	599	小田原カマス& 曾我の梅 献立		
						24.3			
						17.9			
						1.8			
17	水	ぎゅうにゅう くろパン マカロニグラタン ベーコンとやさいのスープ	くろパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく 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 キャベツ こまつな	633			
						26.8			
						22.9			
						2.4			
18	木	ぎゅうにゅう (ごはん) かつどん だいこんとわかめのみそしる	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ みそ わかめ チキンカツ	たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	641			
						22.9			
						20.7			
						2.4			
19	金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしおこうじやき にくじゃが	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん	641			
						26.4			
						20.2			
						1.5			
22	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ごもくあんかけラーメン かぼちゃコロッケ	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	しょうが にんじん コーン もやし はくさい きくらげ かぼちゃコロッケ	627	冬至献立		
						24.2			
						18.6			
						2.0			
23	火	ジョア(マスカット) (アルファかまい) たきこみチキンライス コーンスープ ココアムース もみのきハンバーグ	ごはん オリーブオイル あぶら マーガリン こめこ ココアムース	ジョアマスカット とりにく ベーコン だっしふんにゅう ハンバーグ	にんじん マッシュルーム パセリ たまねぎ コーン	670	クリスマス献立		
						24.5			
						16.5			
						2.7			

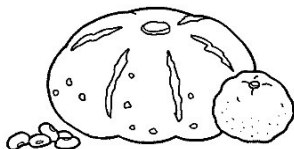
12月の給食目標は 寒さに負けない体づくりをしよう

例年より早くインフルエンザをはじめとする感染症の流行が始まりました。冬は乾燥することでウイルスによる感染症が流行しやすくなります。寒さに負けない体づくりには、規則正しい生活に手洗い・マスク、そしてバランスの取れた食事がとても大切です。免疫力を高めて、元気に冬を過ごせるようにしましょう。

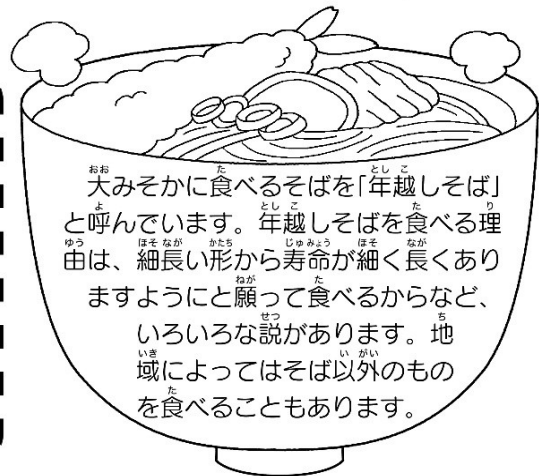


もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



おお 大みそかはそばで年越し とし こ



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が長くあり、ますようと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

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・ちくわ・さといも・さつまいも・だいこん・こまつな・もやし・きくらげ・うめぼし

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。