

きゅうしょくだより

令和6年度
小田原市立芦子小学校

10月の給食目標「黄・赤・緑の食べ物について知ろう」

日曜日	献立名 こんだて めい	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー たんぱく質	行事等
		熱や力になる ねつ ちから	骨・歯・筋肉になる ほね は きんにく	体の調子を整える からだ ちょうし ととの	脂肪 塩分	
1火	ぎゅうにゅう こまつなぶたにくどん のっぺいじる	むぎごはん あぶら マロニー じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな だいこん こんにゃく ながねぎ	588 kcal 25.4 g 16.3 g 1.9 g	
2水	ぎゅうにゅう ぶどうパン とりにくのトマトチーズやき ABCスープ こふさいも	ぶどうパン あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな	666 kcal 31.4 g 26.2 g 2.2 g	
3木	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのちゅうかうふうに もやしのおかかいため	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ おかかふりかけ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ はくさい もやし こまつな	598 kcal 25.3 g 19.7 g 1.5 g	
4金	ぎゅうにゅう まぜまぜキムタクごはん はるさめスープ	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい キムチ たくあん もやし チンゲンサイ	591 kcal 23.8 g 18.0 g 2.2 g	
7月	ぎゅうにゅう にくなんばんうどん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり こうやどうふ	にんじん たまねぎ にんじん ながねぎ	672 kcal 30.5 g 21.9 g 2.5 g	
8火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのごまてりやき きりぼしだいこんのやきそばふう	ごはん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん きりぼしだいこん もやし キャベツ	599 kcal 25.7 g 20.1 g 1.7 g	
9水	ぎゅうにゅう コッパン ラザニアふう イタリアンソテー	コッパン あぶら ワンタン デミグラスソース パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいずミート ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ	612 kcal 27.2 g 24.3 g 2.8 g	
10木	ぎゅうにゅう きのこごはん すきやきふうに ブルーベリーゼリー	アルファかまい あぶら さとう ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しめじ まいたけ たもぎたけ しらたき にんじん はくさい ながねぎ	580 kcal 22.3 g 18.5 g 2.2 g	目の愛護デー 献立
16水	ぎゅうにゅう くろパン かぼちゃコロケ ポークビーンズ	くろパン かぼちゃコロケ あぶら さとう デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	にんにく にんじん たまねぎ	694 kcal 27.5 g 27.9 g 2.1 g	十三夜 献立
17木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき だいこんとわかめのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ	585 kcal 26.9 g 18.0 g 2.0 g	
18金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのこうみソース きんぴらごぼう	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ちくわ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな ごぼう にんじん つきこんにゃく	634 kcal 26.8 g 21.0 g 1.7 g	
21月	ぎゅうにゅう セルフナポリタン フライドポテト	ソフトめん あぶら さとう フレンチフライ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ トマト ピーマン	679 kcal 20.7 g 22.9 g 2.1 g	
22火	ぎゅうにゅう きぬがさどん たまふのすましじる	むぎごはん さとう あぶら たまふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ なると	にんじん ながねぎ だいこん	587 kcal 25.6 g 19.2 g 2.0 g	

※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。

日 曜日	こん たぬい 献立名	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	中 学 年 基 準	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	行事等
		ねつ ちから 熱や力になる	ほね は きんにく 骨・歯・筋肉になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える			
23 水	ぎゅうにゅう ココアクッキーtoast あきやさいたっぷりシチュー	しょくパン さとう ホットケーキミックス マーガリン あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ		633 kcal 24.4 g 26.4 g 1.9 g	
24 木	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ とうふシュウマイ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふシュウマイ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら		653 kcal 21.3 g 18.6 g 1.7 g	
25 金	ぎゅうにゅう ごはん とんかつ こんさいのみそしる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ながねぎ		645 kcal 28.7 g 0.0 g 1.8 g	スポフェス 応援献立
29 火	ぎゅうにゅう ごはん ジャーチャンどうふ あおなのナムル	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ たもぎたけ まいたけ しめじ チンゲンサイ こまつな コーン もやし		586 kcal 23.1 g 18.2 g 1.1 g	
30 水	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくのあかワインソース きのこのスパゲッティ	チーズパン あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん えのき しめじ こまつな		627 kcal 30.2 g 26.5 g 2.7 g	
31 木	ぎゅうにゅう たきこみピラフ かぼちゃのポタージュ キャラメルプリン	アルファかまい あぶら こめこ マーガリン キャラメルプリン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく スキムミルク	にんにく にんじん コーン マッシュルーム たまねぎ かぼちゃ		616 kcal 23.1 g 19.2 g 2.6 g	ハロウィン 献立

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
とうふ

こめ
こまつな

ぶたにく
だいこん

なると
ながねぎ

ちくわ
キャベツ

黄・赤・緑の食べ物について知ろう

スポーツフェスティバルの練習も本格化してきました。子どもたちが一生懸命練習する姿を、給食室一同、毎日給食室から見ながら応援しています。最高のパフォーマンスをするには食事はとても重要です。きゅうしょくだよりに毎日載せている「き・あか・みどり」の食べ物って一体何でしょう？働きごとの食べ物をバランスよく食べること、自分の力を出し切れる体づくりを目指しましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすい かぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 多く含む食品 お米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



ちよいと足して 野菜をとろう

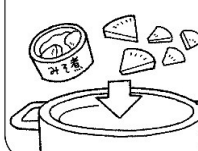
家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる

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。