

10月 給食だより

あきば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べものが
たくさん出回り、給食にもたくさん登場します。こんだて表から旬の食べものをさがしてみましょう。



10月の給食目標「給食を残さず食べよう！」

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (き)	からだのちょうしを よくするしょくひん (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	び ごう
1 火	ぎゅうにゅう ビビンバ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ごまあぶら さとう しろごま ピーフン	にんにく もやし はねぎ しいたけ にんじん こまつな しょうが しょうが りんご	600 25.6 18.4 1.7	栄養価は中学年の量で計算してあります。
2 水	ぎゅうにゅう ごはん チャーチャンどうふ もやしのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら しろごま じゃがいも でんぷん さとう	しょうが たまねぎ いんげん こまつな にんじん しいたけ もやし	600 23.5 19.4 1.3	
3 木	ぎゅうにゅう ぶどうパン いかのさらさあげ かぶのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン いか	ぶどうパン あぶら でんぷん さとう	しょうが たまねぎ かぶ こまつな にんじん きゃべつ かぶのは	615 26.5 25.2 2.6	
4 金	ぎゅうにゅう あきのかおりくりごはん さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	むぎごはん あぶら さつまいも くり さとう	にんじん しいたけ ごぼう しらたき しめじ だいこん こまつな	600 24.4 18.2 2.0	ねんちゅうし 1年中止
7 月	ぎゅうにゅう かながわけんさんわかめうどん だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ なるとまき	ゆでめん さつまいも さとう あぶら しろごま	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ	651 24.2 19.7 2.3	
8 火	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのちゅうかに おかかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ おかか	ごはん でんぷん さとう あぶら	しょうが たまねぎ しいたけ しめじ もやし にんじん エリンギ いんげん こまつな	600 27.4 19.1 1.6	
9 水	ぎゅうにゅう チキンカレーライス やさいソテー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく てつりウインナー	むぎごはん こむぎこ じゃがいも あぶら マーガリン	にんにく たまねぎ きゃべつ りんご にんじん とまと	657 22.3 22.9 2.0	
10 木	ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー ぶたにくコロッケサンドパン ポイルきゃべつ ラビオリのクリームに め あいごデー こんだて	ぎゅうにゅう ぶたにくコロッケ だっしふんにゅう チーズ	コッペパン こむぎこ ポークラビオリ あぶら マーガリン ブルーベリーゼリー	にんじん エリンギ たまねぎ しめじ	696 22.2 26.2 2.6	ぜん 前期 きゅうしょく 給食 しゅうりょう 終了
16 水	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん こまつなのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん でんぷん さとう あぶら しろごま	しょうが だいこん ごぼう れんこん にんじん いんげん こまつな こんにゃく	602 24.0 19.3 1.5	こう 後期 きゅうしょく 給食 かいし 開始
17 木	ぎゅうにゅう くろパン ポテトのチーズやき いろどりやさしいため	ぎゅうにゅう チーズ とりにく てつりウインナー	くろパン じゃがいも あぶら バター	にんじん たまねぎ きゃべつ いんげん	609 27.0 24.9 2.1	

こんげつ おだわらさん 今月の小田原産

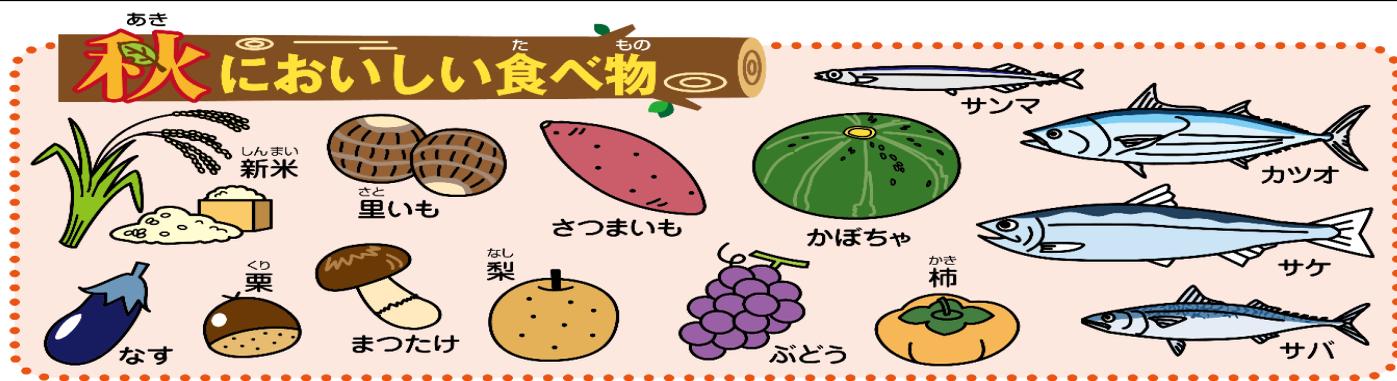


こまつな・はねぎ・さといも・だいこん
なまあげ・なるとまき

※天候等の状況により、変更になる場合があります。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

ひ	こんだてめい ☆:新メニュー	ちやにくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (き)	からだのちょうしを よくするしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぷん g	び ごう
18	ぎゅうにゅう ごはん チキンカツ ポイルきゃべつ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ とうふ だいず おから	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ	660 28.8 23.8 1.6	うんどうかい 運動会 おうえん 応援 こんだて 献立
22	ぎゅうにゅう ごはん キーマカレー ポイルコーン ベーコンポテト	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ぶたにく ベーコン ひよこまめ だいず	ごはん こむぎこ じゃがいも あぶら マーガリン	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ とまと コーン りんご	672 23.5 20.2 2.1	
23	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき さといものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ かつおぶし みそ	ごはん さといも あぶら	にんじん こまつな だいこん	600 30.4 19.6 2.1	
24	ぎゅうにゅう セサミトースト ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいず	しょくパン じゃがいも さとう しろごま あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ	622 24.4 26.0 1.9	
25	ぎゅうにゅう ごはん ☆とりにくのわふうおろしソースがけ にくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん さとう あぶら	だいこん しめじ はねぎ にんじん たまねぎ いんげん しらたき	636 25.7 20.6 1.2	
28	ぎゅうにゅう ワンタンめん にくだんごのあますあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	ホットラーメン ワンタン でんぷん さとう あぶら	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ながねぎ こまつな はねぎ	663 29.1 24.9 2.5	
29	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとやさいのオイスターオースいため にらのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん でんぷん さとう しろごま あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし ながねぎ なら	603 26.0 20.7 1.8	
30	ぎゅうにゅう こぎつねごはん こんさじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん しめじ いんげん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	639 29.2 22.3 2.0	
31	ぎゅうにゅう チーズパン  かぼちゃがたハンバーグ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ハンバーグ	チーズパン こむぎこ さとう あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ ほうれんそう	671 29.1 29.0 2.7	ハロウィン 献立



め けん こう エー
目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



エー あぶら と
ビタミンAは油に溶け
やすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。