



11月給食だより

秋も深まってきました。11月は「いい歯の日」や「かまぼこの日」「勤労感謝の日」「和食の日」などがあります。

こうした日を迎えるにあたって、食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか？

11月の給食目標「感謝の気持ちを持って食事をしよう！」

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しよくひん (あか)	げんきのもとに なるしよくひん (き)	からだのちょうしを よくするしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	び ごう	
1 金	ぎゅうにゅう タッカルビどん チゲじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん でんぷん さとう あぶら 	にんにく しょうが にら にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ はくさい キムチ ピーマン	613 26.5 19.9 2.4	栄養価は 中学年の 量で 計算して あります。	
5 火	ぎゅうにゅう ハヤシライス あおなとツナのソテー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	むぎごはん こむぎこ あぶら マーガリン	にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな トマト	646 23.9 22.3 2.3		
6 水	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう あぶら	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ はねぎ	611 20.1 19.3 1.5		
7 木	ぎゅうにゅう チーズ こめこパン ぶたにくのアップルソース ポトフ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく てついでりウインナー	こめこパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ りんご 	604 34.3 27.2 2.7		
8 金	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき とんじる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく みそ とうふ 	ごはん さといも あぶら	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう はねぎ	605 30.9 19.6 2.2		ねんせい 3年生 ちゅうし 中止
11 月	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん こうやどうふのこはくあげ	ぎゅうにゅう さつまあげ あおのり ぶたにく こうりどうふ	ホットラーメン でんぷん さとう しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いんげん きくらげ	625 27.0 21.7 2.4		
12 火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき こんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく ぶたにく	ごはん さとう しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが はねぎ こんにゃく ごぼう いんげん	635 26.5 21.3 1.6	ねんせい 4年生 ちゅうし 中止	
13 水	ぎゅうにゅう ぶたじゃこごはん じざかなはんぺんのみそじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう じざかなはんぺん ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	アルファかまい あぶら さとう りんごゼリー	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ にんにく こまつな 	604 25.9 17.3 2.8		
14 木	ぎゅうにゅう ロールパン フライドチキン ゆでキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ベーコン	ロールパン マカロニ でんぷん じゃがいも あぶら マーガリン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	688 31.7 30.1 2.5		
15 金	ぎゅうにゅう かまぼこどんぶり さといものみそじる	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし とりにく ぶたにく 	ごはん さといも でんぷん さとう あぶら	にんじん しらたき たまねぎ ながねぎ ごぼう はねぎ こんにゃく	592 25.5 17.4 1.9	かまぼこ こんだて 献立	
18 月	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース のりしおポテト	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく あおのり	ソフトめん じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ	660 24.7 23.4 2.3		

今月の小田原産



こまつな・はねぎ・ながねぎ・さといも・とうふ・なまあげ・かまぼこ・さつまあげ・じざかなはんぺん・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	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 えんぶん g	び こう
19 火	ぎゅうにゅう こなつなぶたにくどん なめこじる	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん さといも さとう あぶら 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらたき こまつな なめこ はねぎ	602 27.3 19.1 2.2	
20 水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとだいこんのもの じゃこいため	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく	ごはん さとう はちみつ しろごま あぶら	にんじん だいこん いんげん もやし こまつな しょうが	597 25.1 19.6 1.8	ねんせい 5年生 ちゅうし 中止
21 木	ぎゅうにゅう シュガーコッパン ポークシチュー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	コッパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ	613 23.0 25.4 2.3	ねんせい 5年生 ちゅうし 中止
22 金	ぎゅうにゅう あきいっぱいごはん ゆでいんげん こんさいじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さつまいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん まいたけ いんげん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	604 24.0 18.4 1.7	わしょく 和食の日 こんだて 献立
25 月	ぎゅうにゅう サンマーメン ポイルコーン やきぎょうざ	ぎゅうにゅう なるとまき ぶたにく やまゆりポークぎょうざ	ホットラーメン でんぷん さとう あぶら	しょうが にんじん しいたけ キャベツ ながねぎ  もやし	609 25.6 18.3 2.5	
26 火	ぎゅうにゅう ごはん つくだに なまあげのカレーそぼろに やさいのごまいため	ぎゅうにゅう のりのつくだに ぶたにく パーコン なまあげ	ごはん でんぷん しろごま あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピース こまつな	664 25.1 25.7 2.2	わしょく 和食の日 こんだて 献立
27 水	ぎゅうにゅう すきやきどん はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ ごぼう しめじ はくさい	600 26.8 18.1 2.2	
28 木	ぎゅうにゅう こめこロールパン マカロニグラタン おんやさいサラダ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ とりにく	こめこロールパン マカロニ こむぎこ ぱんこ イタリアンドレッシング あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	649 28.5 27.8 2.5	
29 金	ぎゅうにゅう マーボーどうふどん わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ	むぎごはん でんぷん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ にら	623 27.7 20.6 2.4	

1 1 8
いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気がある
と、食べ物をよくかんで食べられなくなり、
栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食
事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで 食べよう 	おやつは時間や 量を決めて 食べよう 	甘い物は とり過ぎない ようにしよう 	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう 	食べた後は 歯をみがこう 
--	--	---	---	--



かむかむクイズ



Q. 食べものをよくかんで食べるとだ液がたくさんでできますが、
だ液のはたらきで正しいのはどれ？下から選んでみよう！

- ① 食べものの消化・吸収を助ける。
- ② 口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③ 食べものの味がよくわかる。
- ④ 食べものをのみ込みやすくする。



答えは①②③④すべてです。