れいわ6ねんど（2024ねん）

10 がつ こんだてよていひょう（しょうがっこう）

小田原市立酒匂小学校

ひ ようび	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになるしょくひん（きいろ）	おもにからだをつくるもとになるしょくひん（あか）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（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	びこう
		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、ささいしてありません。				
1 か	ぎゅうにゅう ぶどうパン とりにくのバーベキューソース きのこスパゲッティ	ぶどうパン あぶら さとう ごま スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	りんご キャベツ にんにく まいたけ にんじん しめじ たもぎたけ	649 28.4 24.6 2.5	
2 すい	ぎゅうにゅう ごはん かますのかわりフライ スタミナいため	ごはん ごまあぶら こむぎこ さとう パンこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう かます ぶたにく	にんにく いんげん しょうが だいこん にんじん	634 25.5 21.7 1.3	
3 もく	ぎゅうにゅう ひじきごはん いもにじる	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん はねぎ しいたけ ごぼう だいこん	598 24.2 20.3 1.8	
4 きん	ぎゅうにゅう しおラーメン やさいしゅうまい	ホットラーメン あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なると	にんにく もやし しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん やさいいりしゅうまい	612 27.6 20.9 2.5	
7 げつ	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに たまねぎのおかかいため	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ しらたき こまつな はくさい ながねぎ	599 25.3 18.8 1.9	
8 か	ぎゅうにゅう コッペパン マカロニのミートやき コンソメスープ	コッペパン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく だいずミート だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ こまつな	658 32.9 24.6 2.5	
9 すい	ぎゅうにゅう ごはん こおやどうふのみそいため にくだんごのスープ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく チキンボール こうやどうふ	しょうが こまつな にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ はねぎ	605 24.9 20.1 2.1	
10 もく	ぎゅうにゅう くりいりごもくごはん だいこんとなまあげのみそしる	さくらめし くり あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	にんじん はねぎ しめじ いんげん だいこん	601 24.2 16.6 2.6	十三夜献立
16 すい	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため だいずのふくめに	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく あぶらあげ	しょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく にんじん ながねぎ	672 28.6 23.0 1.6	
17 もく	ぎゅうにゅう そぼろどん ぐだくさんのみそしる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいずミート とうふ	にんじん キャベツ しいたけ はねぎ えだまめ たまねぎ	602 27.2 16.5 1.5	
18 きん	ぎゅうにゅう わかめラーメン のりしおポテト	ホットラーメン あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく なると わかめ	にんじん めんま しょうが もやし はねぎ	629 25.4 23.6 2.4	

こんげつのおだわらさん

さといも・だいこん・かます・さつまあげ・なると

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

食材料は給食費で
まかなわれています。

十三夜献立（じゅうさんやこんだて）

今年（ことし）の十三夜（じゅうさんや）は10月（がつ）15日（にち）（火（か））です。十三夜（じゅうさんや）にもお月見（つきみ）をする風習（ふうしゅう）があります。また、栗（くり）や豆（まめ）の収穫祝（しゅうかくいわ）いをかねているので「栗名月（くりめいげつ）」や「豆名月（まめめいげつ）」とも呼ばれます。給食（きゅうしょく）では少（すこ）し早（はや）いですが、10日（にち）（木（もく））に栗（くり）の入（はい）った五目（ごもく）ごはんがでます。

ひ ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん （きいろ）	おもにからだをつくる もとになるしょくひん （あか）	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん （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	びこう
		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。				
21 げつ	ぎゅうにゅう ビビンバどん とうふのちゅうかスープ	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく とうふ	にんにく もやし たまねぎ こまつな にんじん キャベツ りんご ながねぎ	625 25.4 20.8 2.1	
22 か	ぎゅうにゅう アップルシナモントースト とうにゅうのクリームシチュー	しょくパン こむぎこ マーガリン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	りんご こまつな にんじん たまねぎ クリームコーン	610 24.1 28.7 2.1	
23 すい	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに じゃがいもとごぼうのきんぴら	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ さば さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん いんげん	609 25.3 19.0 1.2	
24 もく	ぎゅうにゅう ごはん とんかつ ボイルキャベツ とりだしスープ	ごはん しらたまふ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ	646 27.5 21.7 1.6	運動会応援献立
25 きん	ぎゅうにゅう ちからカレーうどん あおなのごまいため ぶどうゼリー	ソフトめん ごまあぶら あぶら ごま カレールウ トック	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく もやし たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ	667 28.2 19.6 2.2	運動会応援献立
29 か	ぎゅうにゅう だいすチーズパン かぼちゃのコロッケ ポトフ	チーズパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃのコロッケ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	627 24.3 25.3 2.4	ハロウィン献立
30 すい	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが ナムルふうソテー	ごはん ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく ながねぎ にんじん もやし たまねぎ こまつな しらたき	628 23.8 20.4 1.5	
31 もく	ぎゅうにゅう ツナのさんしょくどん さつまいものみそしる	さくらめし ごま あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ みそ	しょうが だいこん にんじん こまつな コーン えだまめ	614 24.7 17.6 2.5	

※中学年の栄養価を記載しています。　※揚げ油は、3回程度使用しています。

我が家の自慢料理　～子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理～

7月に募集させていただきました「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理～」にご応募いただきましてありがとうございます。ご応募いただいたレシピを紹介します。

『春のおとずれスープ』　3年1組 譲原 菜月さん保護者様のレシピです。

材料名	分量（4人分）	作り方
みそ	小さじ2	① おなべに材料を順番にかさねて、ひたひたのお水をくわえて火にかける。
○さくらえび	5g	
○にんじん	50g	②ふっとうしたら、弱火にして野菜がやわらかくなるまで煮る。
○たまねぎ	80g	
○じゃがいも	120g	③残りの水、豆乳を入れて塩で味をととのえる。
○だいこん	80g	
○なのはな	60g	④最後に水でといたほんくずこでとろみをつける。
えのき	30g	
		重ね煮調理法です!!
水	2カップ	
豆乳	1カップ	☆材料名にかいてある順番に重ねて入れてください。
塩	小さじ1	
ほんくずこ	小さじ1	○かながわ産食材です。