

11 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、きさいしてありません。				
1 きん	ぎゅうにゅう ワンタンメン ちくわのいしがきあげ	ホットラーメン あぶら ほしワンタン ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん もやし たまねぎ はねぎ	654	
					28.9	
					21.5	
					2.8	
5 か	ぎゅうにゅう こめこパン クリームシチュー やさいとベーコンのソテー	こめこパン マーガリン じゃがいも あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	625	
					28.3	
					26.3	
					2.5	
6 すい	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのちゅうかに もやしのごまいため	ごはん ごまあぶら あぶら ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート なまあげ	たまねぎ もやし にんじん こまつな しいたけ えだまめ	618	
					25.7	
					20.6	
					1.6	
7 もく	ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろどん はくさいのスープ	さくらめし あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく	しょうが はくさい にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ	576	
					23.3	
					18.1	
					2.4	
8 きん	ぎゅうにゅう ちゃんこうどん かみかみチップス	ゆでめん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンボール	にんじん こまつな だいこん ごぼう キャベツ ながねぎ	613	いい歯の日 こんだて
					25.2	
					19.2	
					1.8	
11 げつ	ぎゅうにゅう こまつなぶたにくどん さといものみそしる	ごはん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しらたき しょうが こまつな たまねぎ はくさい にんじん はねぎ	607	
					26.6	
					18.9	
					1.8	
12 か	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくの普罗バンスふう ABCスープ	ロールパン かたくりこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく セロリー たまねぎ トマト キャベツ こまつな	627	
					29.6	
					28.0	
					2.1	
13 すい	ぎゅうにゅう ごはん さけのもみじやき こふきいも とろみじる	ごはん かたくりこ マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまさけ とうふ とりにく	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	610	
					31.0	
					17.3	
					1.9	
14 もく	ぎゅうにゅう カレーライス イタリアンソテー	ごはん カレールウ あぶら こむぎこ じゃがいも イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく もやし たまねぎ キャベツ にんじん こまつな りんご	689	
					22.8	
					25.4	
					1.9	
15 きん	ぎゅうにゅう かまぼこいりうめまるラーメン やまゆりポークぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やまゆりポークぎょうざ	にんにく キャベツ しょうが うめぼし にんじん こまつな もやし	595	かまぼこの日 こんだて
					28.1	
					17.9	
					2.6	

11月8日は
いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病
の予防になります。また、子どもの頃からよ
くかんで食べる習慣を身
につけておくと、将来の
歯や口の健康にもつなが
ります。かみごたえのあ
るものを食べて、よくか
む習慣をつけましょう。



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 しばう 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。				
18 げつ	ぎゅうにゅう たきこみチャーハン ちゅかスープ マスカットゼリー	アルファかまい ごまあぶら ゼリー あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ はねぎ	584	
					22.6	
					19.2	
					2.2	
19 か	ぎゅうにゅう シュガーコッペパン チリビーンズ	コッペパン マカロニ マーガリン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく セロリー にんじん たまねぎ	609	1年生中止
					26.6	
					24.5	
					2.3	
20 すい	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう きりぼしだいこんのもの	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん きりぼしだいこん いんげん	680	
					24.0	
					22.6	
					1.5	
21 もく	ぎゅうにゅう ごはん さばのこうみやき けんちんじる	ごはん さとも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが こんにゃく ながねぎ だいこん ごぼう こまつな にんじん	581	和食の日 こんだて
					27.7	
					19.2	
					1.7	
22 きん	ぎゅうにゅう ごもくうどん さつまいものてんぷら	ソフトフランスパン トック さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん はくさい たまねぎ こまつな	677	2年生中止
					26.7	
					18.5	
					1.9	
25 げつ	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのねぎソースがけ やさいのふくめに	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく さつまあげ	しょうが たまねぎ にんにく いんげん はねぎ にんじん	654	5年生中止
					27.3	
					17.7	
					2.1	
26 か	ぎゅうにゅう こめこロールパン ママレードチキン ミネストローネ	こめこロールパン ママレードジャム あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく こまつな にんじん たまねぎ コーン	616	
					30.2	
					26.2	
					2.3	
27 すい	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ ナムル	ごはん ごま 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 とりにく	にんにく しいたけ しょうが たけのこ にんじん もやし たまねぎ こまつな	613	
					24.3	
					16.1	
					2.0	
28 もく	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん なまあげのみそしる ヨーグルト	さくらめし あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう みそ とりにく なまあげ ヨーグルト	にんじん いんげん しいたけ にんじん えのきたけ だいこん しめじ はねぎ	654	
					27.6	
					17.7	
					2.6	
29 きん	ぎゅうにゅう サンマーメン だいずとさつまいものいりに	ホットラーメン ごまあぶら さとう さつまいも ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ	646	
					28.9	
					21.0	
					2.3	

※^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいよう}栄養価を^{きさい}記載しています。 ※^あ揚げ^{あぶら}油は、^{かいていどしょう}3回程度使用しています。

こんげつのおだわらさん

～^{きゅうしょく}給食で使用する、^{じょう}地場^{さんぶつ}産物を^{しょうかい}紹介します～



さとも・だいこん・はねぎ・かまぼこ・さつまあげ・なると

食材料は給食費で
まかなわれています。



がつ

にち

わ

しょく

ひ

11月24日は和食の日

にほん

ゆた

しぜん

かくち

ちいき

ねぎ

たよう

しょく

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食

ざい

もち

いちじゅうさんさい

きほん

えいよう

材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バラ

しょくじ

しぜん

うつく

きせつ

ひょうげん

ねんちゅうぎょう

じ

ンスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中进行事とも

ふか

ひ

わしょく

にほんじん

でんとうてき

しょく

深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食

ぶん

か

かんが

文化について考えてみましょう。