

12 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	びこう
					たんぱくしつ g	
					しぼう g	
					えんぶん g	
2 げつ	ぎゅうにゅう ごはん トンカツ うめソースがけ こんにゃくのぷりからいため	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	うめぼし コーン ごぼう こまつな にんじん つきこんにゃく	692	
					26.4	
					25.7	
					1.7	
3 か	のむヨーグルト ソフトフランスパン てりやきチキン ABCスープ	ソフトフランスパン さとう マカロニ かたくりこ あぶら	のむヨーグルト とりにく ぶたにく	しょうが こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	559	わくわく給食
					26.9	
					16.1	
					2.4	
4 すい	ぎゅうにゅう スタミナどん キャベツのごまいため	ごはん さとう あぶら ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん しょうが こまつな たまねぎ キャベツ しらたき	577	
					22.7	
					20.5	
					1.5	
5 もく	ぎゅうにゅう ごはん さばふぐのからあげ チンゲンさいのいためもの とんじる	ごはん かたくりこ あぶら さといも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さばふぐ どうふ ぶたにく みそ	しょうが にんじん チンゲンさい コーン だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ	626	
					30.4	
					18.4	
					2.0	
6 きん	ぎゅうにゅう カレーうどん ツナコーンポテト	ゆでめん じゃがいも カレールウ かたくりこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん ツナ	にんじん こまつな たまねぎ りんご しいたけ コーン ながねぎ いんげん	658	
					31.2	
					20.4	
					2.5	
9 げつ	ぎゅうにゅう ごはん さわらのぷりからやき ぶただいこん みかん	ごはん さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	しょうが こまつな ながねぎ みかん にんじん だいこん	621	
					28.1	
					18.3	
					1.2	
10 か	ぎゅうにゅう くろパン ラザニアふうグラタン やさいソテー	くろパン ワンタン あぶら パンこ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな	655	
					26.7	
					24.4	
					2.9	
11 すい	ぎゅうにゅう ちゅうかふうそぼろごはん わかめスープ	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずミート わかめ	しょうが ながねぎ にんにく エリンギ にんじん にら たまねぎ はねぎ	572	
					24.1	
					18.3	
					1.7	
12 もく	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいもととりにくのにももの はくさいのみそしる おかかふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ どうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく はねぎ いんげん	615	
					27.9	
					17.5	
					1.9	
13 きん	ぎゅうにゅう しおラーメン キャラメルポテト	ホットラーメン ごまあぶら あぶら しろごま マーガリン さつまいも さとう	ぎゅうにゅう 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	665	
					23.9	
					21.1	
					2.4	

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



キャベツ・はねぎ・なると・はんぺん・ちくわ・さばふぐ

食材料は給食費で
まかなわれています。



小田原産のさばふぐが給食に登場!!

近年、小田原の海で、シロサバフグがたくさんとれています。シロサバフグは魚の中でも筋肉質で、から揚げにするとプリっとした食感とくせのない味が特徴です。昨年度に引き続き今年度も給食に登場します。味わって食べてください。

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。				
16 げつ	ぎゅうにゅう ごはん マーボーだいこん はるさめスープ	ごはん はるさめ ごまあぶら しろごま かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こうやどうふ	にんにく しょうが にら にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん もやし はねぎ	610	
					24.4	
					19.2	
					2.4	
17 か	ぎゅうにゅう ココアトースト ふゆやさいのとうにゅうシチュー	しょくパン こむぎこ マーガリン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	にんじん かぶのは たまねぎ こまつな クリームコーン かぶ	601	
					23.0	
					27.6	
					2.2	
18 すい	ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき はくさいのそぼろじる	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	だいこん たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん はくさい	612	4年生中止
					31.1	
					21.7	
					1.8	
19 もく	ぎゅうにゅう チキンライス ほしのスープ プリンタルト	あぶら アルファかまい こめこマカロニ プリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな コーン えだまめ	653	クリスマス献立
					19.1	
					21.8	
					2.2	
20 きん	ぎゅうにゅう きつねうどん ちくわのいそべあげ	ソフトめん さとう あぶら しろごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あおのり とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな	686	給食終了
					32.8	
					24.1	
					2.8	

※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。

ふゆ やす
冬休みの過ごし方について

はや ね
早寝

はや お
早起き

あさ
朝ごはん

て あら
手洗い

うがい

た ちゅう い
食べすぎ注意

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

かぼちゃとシンデレラ

さて、かぼちゃを
へんしん
馬車に変身させるよ

コホ
コホ

あれっ
なぜかい？

そんな時は…… かぼちゃよ
かぼちゃ

へんしん

よ 馬
か 車
た かい

かぜ予防に
かぼちゃの
煮物だよ

ほれ、
ガツカリ！

とう じ
もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。