



が つ こ う き ゅ う し ゅ く よ て い こ ん だ て ひ ょ う

学校給食予定献立表



今年^{ことし}は暑^{あつ}さが長^{なが}引^びいて、秋^{あき}が待^{まち}ち遠^{とほ}しく思^{おも}いましたが、これからは、朝^{あさ}晩^{ばん}の肌^{はだ}寒^{さむ}さを感じる^{かんじ}季節^{きせつ}です。

すこやかな毎^{まい}日^{にち}を送^{おく}るため^{ため}には、規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}と朝^{あさ}ごは^んが欠^かかせません。

時^じ間^{かん}に余^よ裕^{ゆう}をもっ^もて起^き床^{しょう}し、朝^{ちよう}食^{しよく}を十^{じゅう}分^{ぶん}食^たべるこ^ことで、体^{たい}温^{おん}が上^あがり、良^よいパ^パフ^フォ^ォー^マン^ンス^スがで^できま^ます。

朝^{ちよう}食^{しよく}の食^{しよく}欲^{よく}増^{ぞう}進^{しん}のため、温^{あた}かいも^ものや日^{にっ}光^{こう}を浴^あび、体^{からだ}を動^{うご}かすこ^ことを朝^{あさ}のル^とー^いテ^いン^んに取^とり入^いれま^まし^しよ^う。

11月^{がつ}23日^{にち}は、勤^{きん}労^{ろう}感^{かん}謝^{しゃ}の日^ひです。給^{きゅう}食^{しよく}は、食^{しょく}材^{ざい}を育^{そだ}てる農^{のう}家^かさん、運^{はこ}ぶ運^{うん}送^{そう}者^{しゃ}さん、心^{こころ}を込^こめて作^{つく}って^いる調^{ちょう}理^り員^{いん}さんをは^はじ^じめ、た^たく^くさ^さん^んの^の人^{ひと}のお^おか^かげ^げで食^たべ^べるこ^ことが^がで^でき^きて^いま^ます。

食^{しょく}事^じに^に関^{かん}わ^わる^る人^{ひと}や食^{しょく}べ^べ物^{ぶつ}に感^{あじ}謝^{しゃ}し、味^{あじ}わ^わい^いな^なが^がら食^たべ^べま^まし^しよ^う。



曜日	曜	献立名	主 ^{おも} にエ ^え ネ ^ネ ル ^ル ギ ^ー の も ^も と ^と に ^に な ^な る (黄 ^{きいろ} 色のグ ^ぐ ル ^る ー ^ぷ)	主 ^{おも} に体 ^{からだ} をつ ^{つく} る も ^も と ^と に ^に な ^な る (赤 ^{あか} のグ ^ぐ ル ^る ー ^ぷ)	主 ^{おも} に体 ^{からだ} の調 ^{ちょう} 子 ^し を ^を 整 ^{ととの} える も ^も と ^と に ^に な ^な る (緑 ^{みどり} のグ ^ぐ ル ^る ー ^ぷ)	I ^イ 7 ^七 時 ^じ - (kcal)			備 ^び 考 ^{こう}
						たんぱく質 ^{たんぱくしつ} (g)	脂 ^し 質 ^{しつ} (g)	塩 ^{えん} 分 ^{ぶん} (g)	
4	火	ぎゅうにゅう (ごはん) くりいりごもくごはん まめまめじる	ごはん あぶら さとう くり かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ だいず こおりとうふ	にんじん しめじ もやし えだまめ	638			じゅうさんや 十三夜 こんだて 献立
						25.8			
						20.2			
						1.5			
5	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ほうとううどん きんぴらごぼう	ゆでめん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ ぶたにく	にんじん だいこん はくさい こんにゃく かぼちゃ ながねぎ ごぼう つきこんにゃく いんげん	607			
						25.4			
						17.4			
						2.0			
6	木	ぎゅうにゅう コッペパン キャベツメンチカツ きのこポテトソテー	コッペパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ウインナー	にんじん たまねぎ たまぎたけ まいたけ しめじ	615			
						22.8			
						30.2			
						1.9			
7	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのてりやき にくじゃが	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こおりとうふ	にんじん しらたき たまねぎ いんげん	667			
						28.4			
						21.9			
						1.2			
10	月	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーどん ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ベーコン	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ はねぎ	654			
						24.1			
						21.7			
						2.4			
11	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん みそしる	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおりとうふ あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん だいこん こまつな ながねぎ	618			
						25.0			
						19.4			
						1.8			
12	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン はんぺんのもみじあげ	ホットラーメン あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると はんぺん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ うめぼし ながねぎ	632			
						29.7			
						19.5			
						2.3			
13	木	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) シュガーぶどうパン ミネストローネ	ぶどうパン マーガリン さとう マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな	629			
						23.6			
						24.1			
						2.0			
14	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) かまぼこどん ちゃんこじる りんごタルト	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん こまつな	693			かまぼこ こんだて 献立
						24.2			
						20.5			
						2.2			
17	月	ぎゅうにゅう (ごはん) こおりとうふの ちゅうかにどん だいこんとはくさいのスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ とりにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん はくさい	609			
						26.4			
						19.5			
						1.8			



曜日	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{をつくる} をつくる もとになる (赤のグループ)	主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^の の調子を整える もとになる (緑のグループ)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備考
18 火	ぎゅうにゅう ごはん おだわらかますのフライ ゆでキャベツ さといもいりみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう かます とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	634 24.7 18.7 1.7	おだわら 小田原 こんだて 献立
19 水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーうどん だいがくいも	ソフトめん あぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん	にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ	696 23.9 21.8 2.1	
20 木	ぎゅうにゅう こめこロールパン マカロニグラタン カラフルソテー	こめこロールパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう ウインナー	にんじん コーン たまねぎ キャベツ こまつな	693 30.1 30.6 2.6	
21 金	ぎゅうにゅう (ごはん) こぎつねごはん せんべいじる	ごはん あぶら さとう こまあぶら せんべい	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ こおりとうふ	しょうが にんじん ほししいたけ はくさい だいこん だいこんのは	646 25.2 22.0 1.4	
25 火	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき おだわらやさいのぶたじる	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん もやし ながねぎ	600 27.4 18.3 2.0	
26 水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン あげぎょうざ	ホットラーメン こまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ	641 26.6 22.8 2.0	
27 木	ぎゅうにゅう くらパン マーマレードチキン ごろごろやさいスープ グレープゼリー	くらパン マーマレード じゃがいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト こまつな	654 28.8 24.0 2.3	
28 金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶたにくのオニオンやき ちんげんさいのコーンのいためもの さわにわん	ごはん むぎ こまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン ごぼう にんじん だいこん キャベツ こまつな	610 26.5 19.2 2.0	

11月8日はいい歯の日

かむことの効果

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。歯の健康はとても大切です。昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当りのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

●消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

●歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむとき、には正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



こんげつ おだわらさん 今月の小田原産

だいこん・さといも・こまつな・ながねぎ
とうふ・あぶらあげ・うめなると・はんぺん
うめぼし・かます・さつまあげ・かまぼこ



おだわらし 小田原市では、給食用 食材の放射性物質 検査をおこなっています。
検査の結果や予定については、おだわらし ページでお知らせしています。