

令和7年11月

給食だより

小田原市立下府中小学校



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	えいようしから ひとくちメモ
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
5	水	ぎゅうにゅう ごはん しおにくじゃが ちくわのいそべあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろちくわ あおのり	にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん	649	いそべあげは 衣に青のりが 入った揚げ物
						24.7	
						19.8	
						1.8	
6	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) シュガーパン とうふのカレーに	コッペパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート だっしふんにゅう とうふ	にんじん たまねぎ こまつな	599	カレー風味の シチュー
						25.7	
						26.8	
						2.1	
7	金	ぎゅうにゅう (ごはん) キムタクごはん トックいりスープ りんごゼリー	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら オイスターソース トック かたくりこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん なら もやし はねぎ	629	キムタクは キムチとたくあん のこと
						22.3	
						17.7	
						1.8	
10	月	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー とうふとにらのちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ みそ とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ キャベツ えのきたけ なら	621	中華献立
						27.1	
						21.1	
						1.5	
11	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン にくまん	ホットラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくまん	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	645	サンマーメンは 横浜市発祥の ラーメン
						27.4	
						18.6	
						2.4	
12	水	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライ にぼしだしのみそしる キャベツのしおこんぶいため	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かます にぼし あぶらあげ とうふ みそ しおこんぶ	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ キャベツ コーン	641	小田原産のカマス を使用予定
						23.4	
						20.6	
						1.7	
13	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン ラザニア おんやさい たまねぎドレッシング	ぶどうパン あぶら マーガリン こむぎこ ワントン たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート レバーチップ チーズ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン	657	ラザニアは チーズをのせて こんがり焼くよ
						26.5	
						23.6	
						2.7	
14	金	ぎゅうにゅう (ごはん) かまぼこどん こんさいじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう だいこん ながねぎ	619	かまぼこの日 
						24.3	
						18.7	
						1.7	
17	月	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ かきたまスープ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん もやし こまつな	614	辛い マーボーはるさめ
						23.2	
						19.0	
						1.8	

11月は、「かまぼこの日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。
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でしょうか。



かまぼこの日

日本かまぼこ協会では、11月15日を「かまぼこの日」と決めています。
かまぼこが初めて文献に登場したのが平安時代の1115年といわれており、この年号にちなんで制定されました。魚のおいしさと良質なたんぱく質を凝縮したかまぼこ製品は、子どもたちにも親しまれています。
今年も本校では、かまぼこ給食を実施します。小田原の名産品でもあるかまぼこを使った「かまぼこどん」を味わっていただきましょう！

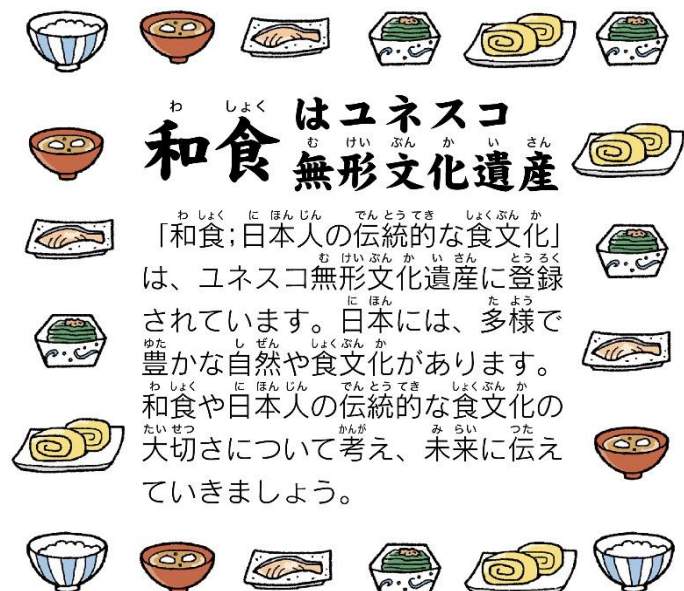
11月15日は
かまぼこの日



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	Iエネルギー (kcal)			えいようしから ひとくちメモ
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
18	火	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース ウインナーソーテ	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいちミート ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう コーン	634			
						24.6			
						22.2			
						2.2			
19	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ サムゲタンふうスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら げんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	にんにく にんじん もやし こまつな きりぼしだいこん しょうが だいこん ながねぎ	604	韓国料理献立		
						22.7			
						19.1			
						1.5			
20	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ハンバーグきのこソースがけ ポトフ ミルメークココア	こめこロールパン あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー ミルメークココア	エリンギ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	599	ミルメークは 牛乳に溶かして 飲むよ		
						26.4			
						29.0			
						2.5			
21	金	ぎゅうにゅう せきはん いわしフライ だしをあげわういもにじる	せきはん ごま あぶら ごまあぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう いわしフライ ぶたにく	にんじん だいこん しめじ ながねぎ	618	だしを味わう 和食の日献立		
						23.2			
						19.7			
						1.7			
25	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンタンメン キャラメルミルクポテト	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ながねぎ	687	さつまいもを揚げて キャラメルを 絡めるよ		
						24.9			
						23.0			
						2.3			
26	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに さわにわん ふりかけ(やさしい)	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ はねぎ やさしいふりかけ	612	給食室の釜で じっくりコトコト煮た さばの味噌煮		
						25.1			
						18.9			
						1.7			
27	木	ぎゅうにゅう くらパン ポテトとチキンのチリソース シェ尔マカロニスー	くらパン あぶら かたくりこ じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん もやし	601			
						26.7			
						21.4			
						2.5			
28	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ツナコーンピラフ ミネストローネ げんきヨーグルト	ごはん バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ツナ だっしふんにゅう ウインナー ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ トマト	628	ピラフは給食室で 炊き上げるよ		
						25.0			
						20.0			
						2.1			

だしで味わう和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食とは、旬の食材を使って日本の四季を楽しむために食べられてきた伝統的な料理です。給食では「和食の日こんだて」として、「赤飯 いわしフライ だしを味わう芋煮汁」が出ます。「芋煮汁」には和食の基本とされる昆布とかつお節からとった「合わせだし」を使います。ぜひ、だしの味を感じてみてください。



11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、働いている人に「ありがとう」の気持ちを持つ日です。

皆さんが毎日食べている給食は、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、調理員さんや栄養士など、多くの人に支えられてできています。感謝の気持ちをもって食事のあいさつをして、おいしくいただきます。

