令和8年 11月

給食だより

小田原市下府中小学校

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	
						ししつ	g	
			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。			えんぶん	g	
2	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしおこうじやき いもにじる ふりかけ（のりかつお）	ごはん あぶら ごまあぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のりかつおふりかけ	しょうが にんじん だいこん しいたけ ながねぎ	616 23.1 17.9 2.0		
4	水	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 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 しいたけ にら	599 25.2 19.5 1.6		ホイコーローは中国の料理
5	木	ぎゅうにゅう くろパン ポテトのミートやき まめとやさいのスープ	くろパン あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ とりにく ひよこまめ ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく だいこん こまつな	625 27.6 22.0 2.5		豆はお腹の調子を整えます
6	金	ぎゅうにゅう（ごはん） とりごぼうごはん 根菜汁 りんごゼリー	ごはん ごまあぶら さとう あぶら さといも りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう しょうが にんじん しいたけ つきこんにゃく いんげん だいこん ながねぎ	645 21.3 16.2 1.4		
9	月	ぎゅうにゅう ごはん みそにこみハンバーグ さといものそぼろに	ごはん バター かたくりこ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ とりにく だいずミート	たまねぎ マッシュルーム にんじん いんげん	617 22.0 15.2 2.4		里芋は小田原産
10	火	ぎゅうにゅう （ホットラーメン） サンマーメン やきしゅうまい	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	しょうが にんにく はくさい もやし にんじん きくらげ こまつな	572 25.7 16.4 2.1		サンマーメンは神奈川生まれ
11	水	ぎゅうにゅう しゃけとあきやさいのごはん じざかなはんぺんいりすましじる	ごはん バター さとう	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく うめなると じざかなはんぺん	にんにく しょうが にんじん しいたけ ごぼう はねぎ だいこん	527 29.2 15.2 2.2		秋のおいしい食べ物を味わいましょう
12	木	ぎゅうにゅう ロールパン てりやきチキン ラビオリのスープ	ロールパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ラビオリ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム いんげん	596 27.9 25.4 2.6		ラビオリは具を包んだイタリアパスタ
13	金	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん タッカンマリ風スープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ はくさい はくさいキムチ にら にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし	613 26.3 20.8 2.1		韓国料理です
17	火	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース キャベツとえだまめのソテー	ソフトめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だっしふんにゅう ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	703 27.5 23.4 3.2		

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～



さといも・さつまいも・はねぎ・うめなると・じざかなはんぺん

さつまあげ・かまぼこ・なると

給食ナビ
お子さんが通う学校給食の献立確認や、簡単なアレルギーチェックができるアプリです。
▲iPhone用 ▲Android用

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	
						ししつ	g	
			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。			えんぶん	g	
18	水	ぎゅうにゅう ごはん はくさいとにくだんごのスープ さつまいもとごぼうのあまからあげ かまぼこ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	にんじん はくさい しいたけ しらたき しょうが ごぼう	671 22.2 18.0 2.4		11月15日はかまぼこの日
19	木	ぎゅうにゅう セサミトースト（しょくパン） とりにくのインドふうに	しょくパン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ さつまあげ	にんじん たまねぎ	568 23.0 22.7 2.7		セサミはごまという意味です
20	金	ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかふうコーンスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら コーン チンゲンサイ	653 20.4 17.1 1.9		
24	火	ぎゅうにゅう ごもくうどん（ゆでめん） さつまいもとレンコンの甘辛和え	ゆでめん さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな れんこん	632 21.4 15.7 2.2		レンコンの穴は空気の通り穴
25	水	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのあまずあん おだわらやさいのとんじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	しょうが ながねぎ かぶ ごぼう にんじん こんにゃく	627 23.8 19.3 2.2		
26	木	ぎゅうにゅう コッペパンバンズ ケバブ まめのスープ ゆでレタス	コッペパン たまごなしマヨネーズ じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト しろはなまめ ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな レタス	594 30.2 25.2 2.3		トルコの料理です
27	金	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 さといも 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 おかかふりかけ しおこんぶ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ キャベツ コーン	649 23.6 20.6 1.9		
30	月	ぎゅうにゅう ツナとにんじんのごはん ジャーチャンどうふ クレープ	ごはん バター ごまあぶら さとう かたくりこ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく みそ あつあげ	にんにく にんじん たまねぎ コーン えだまめ しょうが キャベツ こまつな	686 26.8 26.5 2.5		

「かぜ」をひくのはどうして？

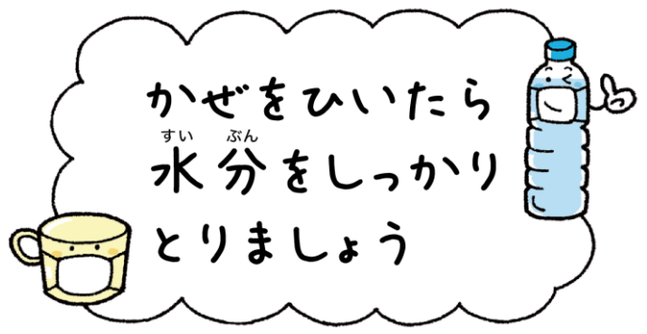


風邪はウイルスや細菌が、鼻や喉などに入って、炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、風邪をひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、風邪をひかないようにしましょう。

今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。