

給食だより

【11月】



令和6年 10月30日
下府中小学校

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。
朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるこの季節は、風邪をひきやすくなります。
寒い日には温かいものや体を温めてくれる根菜類などの野菜を食べて、
睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で元気に過ごしましょう。

ひ	こんだてめい	からだをつくる しよくひん(あか)	げんきのもとになる しよくひん(き)	からだのちょうしをよくする しよくひん (みどり)	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)	ひとこと メモ
1日(金)	ダルカレー ぎゅうにゅう コーンソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レバーチップ ミックスビーンズ クラッシュだいず	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく コーン キャベツ	635 24.5 21.2 1.7	ダルカレーとは、 ^{まめ} 豆の ^{はい} 入ったカレーのこと
5日(火)	ちからうどん ぎゅうにゅう かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	ゆでめん あぶら じゃがいも トック ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ごぼう いんげん	653 26.0 19.4 2.6	おもちの ^{はい} 入った ちからうどん
6日(水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ とうふチゲスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ いんげん もやし にんにく キャベツ はねぎ	616 25.5 19.0 2.7	
7日(木)	こめこパン ぎゅうにゅう サーモンスープ かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう さけ だっしふんにゅう	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン コロッケ	にんじん たまねぎ ながねぎ ブロッコリー	639 30.8 23.2 2.2	
8日(金)	キムタクごはん ぎゅうにゅう キャベツのちゅうかふうスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ごま ラ・フランスゼリー	にんじん はくさい しょうが キャベツ もやし はねぎ	593 22.9 18.3 2.1	キムチとたくあん ^の おいしい ^{しょっかん} 食感
12日(火)	みそラーメン ぎゅうにゅう やきパオズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと パオズ	ホットラーメン あぶら	にんじん しょうが にんにく もやし コーン ながねぎ	599 29.3 17.3 2.4	
13日(水)	ぶたどん ぎゅうにゅう キャベツのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく しらたき キャベツ こまつな	568 23.0 18.8 1.3	
14日(木)	ロールパン ぎゅうにゅう ポテトとチキンのチリソース ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おからパウダー	ロールパン あぶら でんぷん じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ キャベツ だいこん	632 27.5 25.4 2.3	^{にんき} 人気のABCスープ
15日(金)	かまぼこどんぶり ぎゅうにゅう のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ	ごはん あぶら でんぷん さといも りんごタルト	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん はねぎ	671 26.1 18.7 2.1	かまぼこの日 
18日(月)	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ にんにく しらたき はねぎ もやし こまつな	562 21.3 16.0 1.1	
19日(火)	ソフトめん トマトソース ぎゅうにゅう ウインナーソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく セロリー いんげん もやし キャベツ	641 29.2 21.3 2.1	
20日(水)	ビビンバどんぶり ぎゅうにゅう こんさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら さつまいも	にんじん にんにく もやし こまつな ごぼう	608 21.1 20.2 1.1	^{こんさい} 根菜チップスは よくかんで ^た 食べよう

21日(木)	シュガーパン ぎゅうにゅう きのこのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ	にんじん しめじ たまねぎ まいたけ たまねぎ	573 20.9 25.3 1.9	
22日(金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのピリからやき やさしいため ごじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ しろはなまめ	ごはん あぶら ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん しめじ はねぎ チンゲンサイ	602 29.2 21.2 2.0	わしょく ひ 和食の日こんだて
25日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき いりこだしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん	579 25.1 16.9 1.7	にほ 煮干しからだしを と 取った味噌汁
26日(火)	タンタンめん ぎゅうにゅう キャラメルポテト	ぎゅうにゅう とりにく だいちミート	ホットラーメン あぶら でんぷん さつまいも バター	たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ チンゲンサイ	679 27.0 20.4 2.2	
27日(水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのきのこソースがけ いわしつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく いわしつみれ	ごはん でんぷん あぶら	にんじん だいこん エリンギ しめじ はねぎ	576 27.9 18.7 1.7	小田原で作られた いわしつみれを使用
28日(木)	こめこロールパン ぎゅうにゅう ラザニア カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レバーチップ だいちミート チーズ	こめこロールパン あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	673 33.8 28.6 2.6	チーズをのせてオープン で焼いたラザニア
29日(金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのちゅうかふうに トックいりスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おからパウダー	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも トック	にんじん たまねぎ たけのこ いら もやし こまつな	678 23.4 20.6 1.9	すぶた にく 酢豚のとりにく バージョン

☆給食費について☆

給食費の次回支払日は 12月2日(月) 4,300円 です。お忘れのないようご確認をお願いします。

かまぼこの日

全国のかまぼこ水産加工業協同組合連合会では、
11月15日を「かまぼこの日」と決めています。
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
「かまぼこどんぶり」をおいしくいただきましょう！

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、「ごはん・さば
のピリ辛焼き・野菜炒め・呉汁」が出ます。「呉汁」には
和食の基本とされるかつお節からとった「だし」を使いま
す。ぜひ、味わって食べてくださいね。

「こどもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理」応募作品

ミルクカレースープ

かながわ産
「★」

○材料○ (4人分)

- ・ウインナー 4~5本
- ・玉ねぎ 1個 (★)
- ・にんじん 2/3本
- ・じゃがいも 2個
- ・コーン 60g
- ・カレーパウダー 小さじ1~2
- ・水 2カップ
- ・牛乳 2カップ
- ・バター 5g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・パセリ 適量

〈調味料〉

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2~3
- ・かつおだし 小さじ1 (顆粒)
- ・コンソメ 小さじ1 (顆粒)

○作り方○

- ①ウインナーは5mm幅、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは
小さめの角切りにする。
- ②鍋にサラダ油をしき、ウインナーを炒め、野菜も加えて
炒める。
- ③野菜にも油が回ったら、カレーパウダーを加え炒める。
- ④③に水と〈調味料〉を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤最後に牛乳とバターを加え、ひと煮立てすれば出来上がり。
- ⑥器によそい、パセリを振る。

野菜はほかにもブロッコリーやいんげん豆などを使用してもおいしくできます。
砂糖は味をみながら入れてください。
少し和風で甘みのあるカレースープです。

飯塚さん
ありがとうございました！