



# 給食だより

## 【12月】

令和6年 11月29日  
下府中小学校

今年も残り1か月となりました。日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。  
クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。  
普段の食事や睡眠に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをしましょう。  
そして、年末年始を楽しく過ごして、元気な姿で1月に会いましょう。



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
2日(月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとだいこんのそぼろに きびなごのかりかりあげ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ きびなご	ごはん あぶら でんぷん	にんじん だいこん にんにく しょうが えだまめ	632 24.3 22.9 1.0	きびなごは頭から しっぽまで丸ごと 食べられるよ
3日(火)	チゲうどん ぎゅうにゅう こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ゆでめん あぶら しろごま	にんじん キャベツ はねぎ しめじ ごぼうこんにやくこまつな	588 27.7 18.0 2.2	
4日(水)	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン だいずミート	ごはん あぶら でんぷん ごま はるさめ	にんじん たまねぎ にら にんにく ながねぎ しょうが コーン こまつな	644 23.7 20.0 2.1	ちゅうかこんだて 中華献立
5日(木)	ソフトフランス ぎゅうにゅう マカロニグラタン おんやさい ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう	ソフトフランス パンこ あぶら こむぎこ マカロニ マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	628 27.5 22.4 2.5	
6日(金)	こまつなぶたにくどんぶり ぎゅうにゅう じゃがいもとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しらたき こまつな レタス	575 23.2 17.7 1.4	こまつな 小松菜は かながわけんさん 神奈川県産
9日(月)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あおなとツナいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しょうが こまつな もやし	592 24.6 17.9 0.9	
10日(火)	ネギラーメン ぎゅうにゅう さつまいものケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと たまご	ホットラーメン あぶら さつまいも マーガリン ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ にんにく ながねぎ	666 26.7 19.2 2.4	きゅうしよくつ や 給食室で焼いた さつまいもケーキ
11日(水)	ごはん ぎゅうにゅう サバフグのからあげ やさしいため とんじる	ぎゅうにゅう サバフグ ぶたにく とうふ	ごはん でんぷん さといも	にんじん しょうが ごぼうこんにやくだいこん ながねぎ チンゲンサイ コーン	633 30.4 19.5 1.7	おだわらしさん 小田原市産の サバフグを しようよてい 使用予定
12日(木)	くろパン ぎゅうにゅう マーマレードチキン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	くろパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	595 26.9 24.3 2.2	
13日(金)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう にくだんごとはるさめスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく にくだんご	しろおこわ あぶら はるさめ ゼリー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ えだまめ キャベツ はねぎ	636 24.4 18.8 2.3	きゅうしよくつ おお 給食室の大きな かま た 釜で炊いたおこわ
16日(月)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ぎょうざ	ごはん あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にら	601 23.3 18.2 1.3	
17日(火)	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース こんさいのあまからいため	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン さつまいも でんぷん	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ にんにく ごぼう しめじ しょうが	658 25.4 19.9 1.9	こんさい た 根菜を食べて からだ あたた 体を温めよう

18日(水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに しらたまじる	ぎゅうにゅう さば とりにく	ごはん あぶら さといも しらたま	にんじん だいこん しょうが はねぎ	625 28.4 20.0 1.5	コトコト煮た さばのみそ煮
19日(木)	しょくパン もみのきハンバーグ かぼちゃのポタージュ ぎゅうにゅう しょうなんゴールドジャム	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	しょくパン あぶら こむぎこ マーガリン ジャム	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ	650 26.9 25.8 2.7	もうすぐ クリスマス献立
20日(金)	ひじきごはん ぎゅうにゅう はくさいのとろみじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ	さくらめし あぶら でんぷん	にんじん しょうが えだまめ はくさい ながねぎ	613 28.3 19.9 2.5	しゅん はくさい しょう 旬の白菜を使用
23日(月)	ごはん とうにゅうココア からあげポテト カレーヌードルスープ	とうにゅうココア とりにく ぶたにく おからパウダー	ごはん あぶら じゃがいも でんぷん スパゲッティ	にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし	642 23.6 17.0 1.0	

### ☆給食費について☆

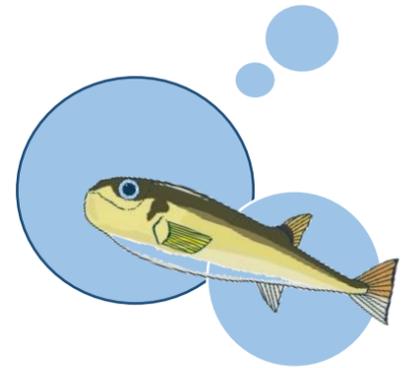
給食費の次回支払日は 1月31日(金) 4,300円 です。  
お忘れのないようご確認をお願いします。

## きゅうしょくに小田原でとれた「シロサバフグ」が登場!

### シロサバフグってどんな魚?

「シロサバフグ」と聞くと、サバなのか?フグなのか?少し紛らわしい名前ですが、フグの仲間です。サバのように群れをなして泳ぐことや、模様がサバに似ていることから、この名前がついたそうです。

フグというと毒をもっているイメージがありますが、このシロサバフグは筋肉に毒がないので、給食でも安全に食べることができます。



昨年度提供した「サバフグのから揚げ」

### どんな味がするの?

小田原で水揚げされるシロサバフグは、魚の中でも特に筋肉質で、プリッと弾力のある食感が特徴です。また甘みがあり淡白な味わいなので、鍋物や天ぷら、から揚げなど様々な料理でおいしく食べることができます。

昨年度、食べた子どもたちからは「フワフワしていておいしかった!」と大好評でした。今年度は、12月11日(水)にサバフグのから揚げとして給食で提供します。

## 「こどもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理」応募作品

### ぶりのねぎソースかけ

#### ○材料○ (4人分)

- ・ぶり(★) 4切れ
- ・しょうゆ 大さじ1 (A)
- ・酒 大さじ1 (A)
- ・しょうが汁 小さじ2 (A)
- ・片栗粉 適宜
- ・サラダ油 適宜

#### ○作り方○

- ① ぶりは(A)で下味をつける。
- ② ①の水気をふいて、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フラパンに油を温め、②の両面をよく焼いて、器に盛る。
- ④ 小鍋に〈ソース〉の材料を全部入れてひと煮立ちさせ、焼いたぶりにかける。

かながわ産  
「★」

大森さん  
ありがとうございました!

彩りをよくするために、  
ねぎを小ねぎに変えたり、  
ソースを多めに作って、  
ゆでた小松菜を添えたり  
することもあります。