



11月 こんだてひょう



11月のきゅうしょくもくひょう

「たべものはたらきをしろ。エネルギーになる黄色のたべもの」

11月に入りますが、まだ半袖を着るような気温の日もあり、急に気温が下がる日もあり、日によって大きく気温が変動しています。このような時季は、自律神経が乱れ、だるさや倦怠感を感じることが増えるようです。食事から摂る食べ物は、自分の体を作る元になります。このような季節の変わり目は特に、食事からの栄養を意識できると良いです。

11月は15日（金）にかまぼこの日、22日（金）は和食の日として、その日にちなんだメニューが出ます。お風の放送でも子どもたちに伝えます。ご家庭でも話題にいただければと思います。

献立の栄養価は中学年の栄養価です

食材納品の関係で献立が急に変更になることがあります

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	おしらせ そのほか
		(あか)	(き)	(みどり)		
1 金	ぎゅうにゅう ごはん やさいのピリからひきにくに わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	あぶら ごはん じゃがいも さとう でんぷん はるさめ	にんにく にんじん たけのこ いんげん たまねぎ とうもろこし わかめ ながねぎ	612 23.8 17.4 2.5	1年生 こうがい がくしゅう
5 火	ぎゅうにゅう こめこパン チーズフォンデュコロッケ ポトフ	ぎゅうにゅう チーズフォンデュコロッケ ぶたにく ウィンナー	あぶら こめこパン じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	595 27.1 26.5 2.8	
6 水	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいず ちくわ	あぶら ごはん さとう	にんじん ごぼう こんにゃく	655 35 22.1 1.8	5年生 こうがい がくしゅう
7 木	ぎゅうにゅう こうやとうふのそぼろごはん にくだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ みそ にくだんご とうふ	あぶら さくらめし さとう	しょうが にんじん しいたけ だいこん たまねぎ ながねぎ	616 29.1 18.1 2.7	
8 金	ぎゅうにゅう ツナのバターピラフ とうにゅうのスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ ベーコン みそ とうにゅう	あぶら アルファかまい バター	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ はくさい だいこん しょうが	614 20.9 23.6 2.8	
11 月	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン だいずとこざかなのかりかりあげ	ぎゅうにゅう とりにく なると ベーコン だいず ちりめんじゃこ	あぶら ホットラーメン じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ	645 32.7 21 2.1	
12 火	ぎゅうにゅう セサミロール ミネストローネ プリン	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	あぶら ロールパン マーガリン さとう じゃがいも シェルマカロニ プリン	セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	636 19.6 28.2 1.7	
13 水	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶら ごはん ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ キムチ ながねぎ いら りんごソース きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん	599 28.8 17.4 2.3	
14 木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのさいきょうやき にくじゃが	ぎゅうにゅう みそ さわら ぶたにく	あぶら ごはん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき いんげん	656 29.5 17.8 1.5	
15 金	ぎゅうにゅう かまぼこいりかきあげどん すましじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かまぼこ だいず とりにく とうふ なると	あぶら ごはん こむぎこ さとう	にんじん ひじき とうもろこし たまねぎ はねぎ	603 23.9 17.9 2	かまぼこ の日こん だて

こんげつのおだわらさん

きゅうしょく しょうよてい じ ばさんぶつ しょうかい
~給食で使用予定の、地場産物を紹介します~

こまつな はねぎ なると とうふ かまぼこ

小田原市の学校給食では、給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。
検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぷいん g	おしらせ そのほか
		(あか)	(き)	(みどり)		
18 月	アップルジュース ソフトめん ベーコンいりクリームソース チキンナゲット	ベーコン みそ だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう チキンナゲット	あぶら ソフトめん マーガリン こむぎこ	アップルジュース たまねぎ にんじん しめじ にんにく こまつな とうもろこし	646 19.7 20.7 1.6	
19 火	ぎゅうにゅう コッペパン ラザニアふうグラタン おまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ぶたにく ウィンナー ミックスビーンズ	あぶら コッペパン ワンタン こむぎこ マーガリン じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	621 29.6 27.6 2.9	
20 水	ぎゅうにゅう チャーハン キムチのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン なると とりにく とうふ	あぶら アルファかまい ごまあぶら トック	たまねぎ しいたけ ながねぎ にんじん キャベツ こまつな キムチ	600 20.9 20.1 2.7	
21 木	ぎゅうにゅう チキンカレー ホットサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	あぶら ごはん じゃがいも こむぎこ マーガリン ごまドレッシング	にんにく しょうが セロリ にんじん フルーツチャツネ たまねぎ トマト りんごソース ブロッコリー	657 20.9 20.4 2	
22 金	ぎゅうにゅう ごはん しょうがやき・ポイルキャベツ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	あぶら ごはん じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん わかめ	601 29.1 17.3 2.5	わしよくの 日こんだ て
25 月	ぎゅうにゅう とうにゅうたんたんめん だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうにゅう	あぶら ホットラーメン でんぷん ごまあぶら さつまいも さとう	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しょうが	662 24.3 18.8 1.9	
26 火	ぎゅうにゅう きなこロール コーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ヨーグルト	あぶら こめこロールパン マーガリン グラニューとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ こまつな とうもろこし	629 22.9 26.7 2.2	
27 水	ぎゅうにゅう ごはん あじのしょうゆぼし ちくぜんに	ぎゅうにゅう あじ とりにく ちくわ	あぶら ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ しいたけ いんげん	608 25.9 18.1 1.7	
28 木	ぎゅうにゅう わふうそぼろごはん あきのかおりじる	ぎゅうにゅう とりひきにく こうやとうふ みそ	あぶら ごはん さとう じゃがいも	にんじん しょうが しいたけ きりぼしだいこん ひじき いんげん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	612 25.7 18.2 2.1	
29 金	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン しょうがポカポカスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	あぶら ごはん でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ しょうが こまつな	655 22.9 23.9 2.2	

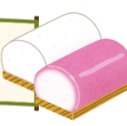
11月24日は 和食の日です



「22日(金)に「和食の日」として、富水小学校
では和食メニューが出ます。メニューは、しょう
がやきと、ポイルキャベツ、みそ汁です。家庭で
もよく食べられているメニューですが、みそ汁は
かつお節でだしをとります。市内に店舗がある
久津間さんから納品されたかつお節を、しっか
りと40分コトコト煮だした「だし」でみそ汁を作り
ます。日本人が昔から伝え続けられてきた「だ
し」の美味しさと和食の素晴らしさを、当日児童
にも伝えたいと思っています。



『かまぼこの日』を知っていますか？



ねん
1115年

かまぼこの日
がっ 11月15日
にち

かまぼこが初めて文献に出た1115年にちなみ、全国かまぼこ組合が11月15日を「かまぼこの日」と決めました。小田原市では、この日に合わせて各校で工夫した「かまぼこ献立」を実施しています。

富水小学校では、15日(金)にかまぼこ入りかきあげ丼が出ます。550個のかきあげを給食室一同、気合いを入れて手作りで作ります。かきあげの上には、ご飯がすすむような、特製の甘タレをかけます♪ お楽しみに!!

