



1がっ ランチタイム

小田原市立足柄小学校



だんだん暑くなってきましたね。たくさん汗をかき、暑さでいつもより疲れやすいなと感じる人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、ごはんをしっかり食べて、水分もこまめにとって、夏を乗り切るパワーを手に入れましょう！

3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのちようしをととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム 鉄	えいようしからのひとこと
1月	ぎゅうにゅう しおマーボードウフ きりぼしだいこんのナムルふ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずミート	たまねぎ しょうが にんじん はねぎ ながねぎ だいこん にんにく もやし こまつな	597 24.4 17.4 2.0	暑いときには さっぱりしおマーボー！
2火	ぎゅうにゅう コッペパン コロッケ とうがんたからさがしラタトゥイユ	コッペパン あぶら コロッケ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく なす にんじん トマト たまねぎ とうがん ピーマン パプリカ	605 23.1 25.8 2.1	昨年度の「我が家の自慢料理 コンテスト」で受賞した 2年生の齋藤さんの献立です。
3水	ぎゅうにゅう ごはん なつやさいのカレー ゆでとうもろこし	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	にんにく なす にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	621 22.3 18.8 1.3	1年生がかわむきを した「とうもろこし」を 使う予定です。
4木	ぎゅうにゅう ごはん かますフライ うめふうみとんじる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう みそ かます ぶたにく とうふ	にんじん だいこん こまつな うめ	619 28.7 20.6 2.4	小田原の海でとれた 「かます」を使う予定です。
5金	ぎゅうにゅう タンメン やしきシュウマイ	ホットラーメン しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき	にんにく もやし しょうが にんじん キャベツ	588 27.2 20.0 2.7	やさいたっぶりの ラーメンを食べて 疲れをふきとばそう！
8月	ぎゅうにゅう チキンライス おほしさまミルクスープ	アルファかまい あぶら じゃがいも こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	621 25.0 19.1 2.6	スープの中から おほしさまをさがそう！
9火	ぎゅうにゅう くろパン あぶら ポークビーンズ やさしいソテー	くろパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずミート だいず	にんにく もやし たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	629 32.8 23.0 2.2	口の中につめこみすぎず よくかんで食べましょう。
10水	ぎゅうにゅう ごはん あじのうめソースがけ いわしつみれ れいとうみかん	ごはん かたくりこ さとう はなふ	ぎゅうにゅう あじ とうふ いわしつみれ	しょうが はねぎ うめ みかん にんじん だいこん	646 28.8 16.4 2.1	3年生が見学した かまぼこ工場で作られた 「いわしつみれ」を 使います。
11木	ぎゅうにゅう ビビンパどん たまごとしめじのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート なるとまき たまご	にんにく こまつな りんごソース たまねぎ にんじん しめじ もやし	596 27.7 17.8 2.0	ビビンパどんは やさいとおにくが バランスよく食べられる 人気メニューです。
12金	ぎゅうにゅう チゲうどん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あおのり みそ	にんじん もやし キャベツ はねぎ しめじ ながねぎ	658 30.5 23.8 2.3	かりかりさくさくに揚げた こうやどうふを よくかんで食べましょう！
16火	ぎゅうにゅう ソフトフランス かぼちゃグラタン コーンソテー	ソフトフランス あぶら マカロニ こむぎこ パンこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だっしふんにゅう チーズ	にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ こまつな	671 29.6 24.6 2.6	グラタンはークラス 一つのパッドにいて こんがり焼きます。
17水	ぎゅうにゅう ピリからそぼろどん とうがんのスープ シューアイス	ごはん あぶら さとう シューアイス	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいずミート とりにく	にんにく にんじん しょうが はねぎ たけのこ とうがん にら	621 28.0 20.8 1.5	「とうがん」は漢字で 「冬瓜」と書きますが、 一番おいしい時期は いつでしょうか？
18木	アップルキャロットジュース ごはん チキンカツ やさいたっぶりみそしる キャベツソテー	ごはん あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	とりにく あぶらあげ	アップルキャロットジュース たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきだけ	615 21.1 17.5 1.7	夏休み前最後の 給食です。

今月の給食目標「正しい食事のマナーを身につけよう」

◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友達とみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

今月の給食目標は「食事のマナーを守って楽しく給食時間を過ごす」です。マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人によい思いをさせないようにすることが大切です。いつでもどこでもだれとでも、気持ちよく食事を楽しめるように給食で練習しましょう。