

令和7年5月

学校給食予定献立表

足柄小学校



新しい学年・クラスにも少しずつ慣れてきたころでしょうか。給食の時間に楽しんで、新しいことにたくさん出会う新年度、そろそろ疲れも出てくるころではないかと思えます。よく食べて、よく寝て、生活リズムを整えながら、元気に過ごしましょう。

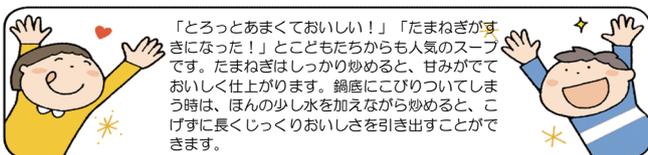


日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしからひとこと	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	木	ぎゅうにゅう(しろおこわ) ちゅうかおこわ かつおのあまからあげ	しろおこわ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅうとりにく かつお こおりどうふ おから	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ いんげん	607	28.4	22.1	2.0	ちよっぴりはやい 「たんごのせっく」 こんだてです。
2	金	ぎゅうにゅう(ソフトめん) とりにくのクリームソース キャベツとベーコンのソテー	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅうとりにく だっしふんにゅう チーズ どうにゅう ベーコン	にんにくたまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ こまつな	608	25.7	19.0	1.6	いまがおいしい 「はるキャベツ」を つかうよいです。
7	水	ぎゅうにゅう(ごはん) キムたくごはん わかめスープ プリンタルト	ごはん あぶら さとう オイスターソース からスープ プリンタルト	ぎゅうにゅうぶたにく だいずみートとりにく わかめ	にんじん たまねぎ はくさいキムチ つぼづけにら もやし	632	20.3	20.6	2.1	キムたくごはんは 〇〇〇と〇〇〇〇が あわさったなまえです。
8	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみやき しおにくじゃが	ごはん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅうとりにく みそ ぶたにく	しょうが ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん	656	28.1	22.7	1.3	いまがおいしい 「しんじゃがいも」を つかうよいです。
9	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン こうやどうふのてりマヨいため	ホットラーメン あぶら からスープ でんぷん さとう ごま たまごなしマヨネーズ	ぎゅうにゅうぶたにく みそ こおりどうふ	にんにくしょうが にんじん キャベツ もやし コーン はねぎ	621	27.1	21.2	2.5	みそラーメンの スープには やさいやおにくのうまみが ぎゅつとつまっています。
12	月	ぎゅうにゅう(ごはん) なまあげのちゅうかどん じゃがいものそばろに	ごはん あぶら さとう からスープ ごまあぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅうぶたにく あつあげとりにく	にんじん たまねぎ しいたけしょうが はねぎ グリンピース	691	27.5	23.3	1.5	なまあげには、 みんなのからだを つくる「たんぱくしつ」が ふくまれています。
13	火	ぎゅうにゅうくろパン マカロニグラタン オニオンスープ	くろパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ からスープ	ぎゅうにゅうとりにく だっしふんにゅう チーズ ウィナー	にんじん たまねぎ	685	28.4	27.6	2.7	いまがおいしい 「しんたまねぎ」を あまくなるまでためて スープをつくります。
14	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのカレーふうみあげ とりつみれじる おかかいため	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅうぶたにく かつおぶし どうふ にくだんご おかかふりかけ	しょうが にんじん だいこん はねぎ もやし こまつな	625	23.0	20.0	1.6	おかずとごはんを バランスよくたべる れんしゅうをしましょう。
15	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくたまねぎのばいにく いため かながわいわいばいみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅうぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	たまねぎ うめぼし にんにく えだまめ にんじん だいこん こまつな	623	26.5	20.9	2.0	「ばいにくいため」は おだわらたんきだいがくの がくせいさんが かながえてくれました。
16	金	ぎゅうにゅう(ゆでめん) にくなんぱんうどん かぼちゃコロッケ	ゆでめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく なると	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな かぼちゃコロッケ	645	24.3	19.8	2.4	おだわらのおみせで つくられたかつおぶしで だしをとりました。

給食レシピ紹介

5月は「新たまねぎ」や「新じゃがいも」、「新キャベツ」など、みずみずしくて甘い野菜がたくさん味わえる季節です。今回は、毎年新たまねぎのおいしい時期になると登場する「オニオンスープ」のレシピを紹介します。特に小田原には、市のブランド野菜である「下中たまねぎ」があります。ぜひ、おうちでも地元のお味を楽しんでください。

- オニオンスープ【4人分】
- バターもしくはマーガリン・10g
  - たまねぎ・・・約200g(1個)
  - ベーコン・・・60g(薄切りベーコン3枚程度)
  - にんじん・・・40g(1/3本)
  - コンソメ・・・小さじ1/2
  - 塩・・・小さじ1/2
  - こしょう・・・少々
  - しょうゆ・・・小さじ1/3
  - 水・・・800mL



「とろとろあまくておいしい!」「たまねぎがずきになった!」とこどもたちからも人気のスープです。たまねぎはしっかり炒めると、甘みがでておいしく仕上がります。鍋底にこびりついてしまう時は、ほんの少し水を加えながら炒めると、こげずに長くじっくりおいしさを引き出すことができます。

- ★作り方★
- ①たまねぎはうす切り、ベーコンは短冊切り、にんじんは千切りにする
  - ②鍋でバターを熱し、たまねぎを透明になるまで炒める
  - ③ベーコン、にんじんを加えて、火が通るまで炒める
  - ④水を加えて煮込む
  - ⑤調味料で味を調えて完成!

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる さいし (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	1初キー (kcal)			えいようしから ひとこと	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
19	月	ぎゅうにゅう(ごはん) やきとりどん とんじる	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こんにやく だいこん こまつな	615	23.8	20.0	1.9	ぶたにくには つかれをとってくれる パワーがあります。
20	火	ぎゅうにゅう ロールパン やきメンチカツ じゃがいもとレタスのスープ チーズ	ロールパン じゃがいも がらスープ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ とりにく ベーコン チーズ	トマト にんじん たまねぎ レタス	634	26.0	31.1	2.5	しんじゃがいものきいろと レタスのみどりいろが きれいなスープです。
21	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン ふわふわたまごのちゅうか コーンスープ	ごはん ごまあぶら がらスープ あぶら でんぷん マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なた とりにく たまご	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	605	22.4	20.4	2.5	チャーハンは 「アルファかまい」を つかってきゅうよくしつで たきます。
22	木	ぎゅうにゅう(ごはん) ひよこまめいりキーマカレー コロコロコンソメスープ	ごはん あぶら じゃがいも がらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたみート ひよこまめ ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	637	22.5	19.3	2.0	ひよこまめは ホクホクした しょっかんがおいしい まめです。
23	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) わかめラーメン あげぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら がらスープ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ	608	27.0	21.1	2.2	あげぎょうざは 1~3ねんが2こ 4~6ねん・せんせいが 3こです。
26	月	ぎゅうにゅう(ごはん) ハヤシライス そらまめのソテー	ごはん あぶら がらスープ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ そらまめ	653	21.7	21.7	2.2	2ねんせいが かわむきしてくれた そらまめを つかうよいです。
27	火	ぎゅうにゅう しょうパン ピザトースト はるのクリームシチュー	しょうパン あぶら がらスープ マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく だっしふんにゅう だいたみ	たまねぎ ピーマン コーン にんじん しめじ グリーンアスパラ	634	29.5	27.8	1.9	いまがおいしい 「しんたまねぎ」「しんじゃがい も」「アスパラ」を あじわってください。
28	水	ぎゅうにゅう ごはん いかとじゃがいものチリソース とうふとらのスープ	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう がらスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ いら	636	22.1	15.1	2.2	いかとじゃがいもの チリソースは しんメニューです。
29	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのみそつけやき けんちんじる もやしとこまつなごまいため	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	600	23.9	19.7	1.6	とりにくに みそをつけこんでから オープンでじっくり やきます。
30	金	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース じゃがいもとツナのソテー	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたみートツナ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト ピーマン	632	26.1	18.7	1.7	ミートソースは こむぎこマーガリンを 30ぶんにためて ルウをつくります。

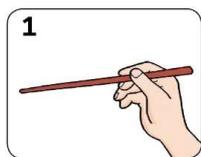
※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月の小田原産食材(予定)：はねぎ・たまねぎ・こまつな・ねりせいひん

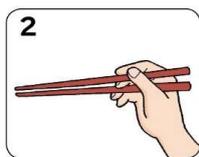
放射性物資の検査結果：小田原市のホームページをご覧ください。

## 今月の給食目標「ただしし しょっきぐの つかいかたを みにつけよう」

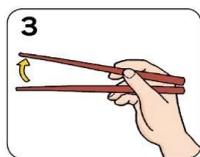
### 基本のはしの持ち方



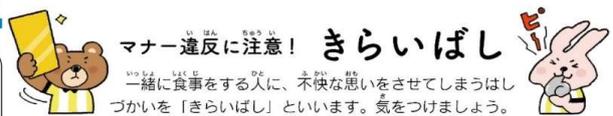
1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

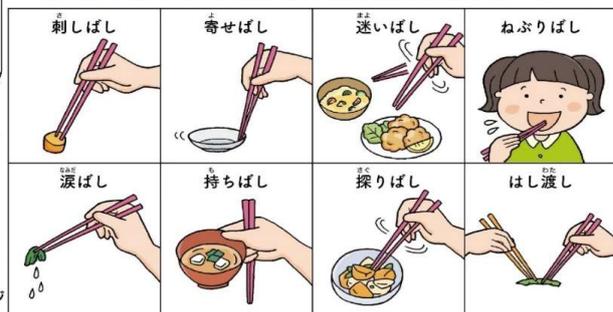


3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かましよう。



### マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてましようはしづかいは「きらいばし」といいます。気をつけましよう。



### いろいろなもので練習ましよう

はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習ましよう。

