

令和8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。給食の時間を楽しもうなみなさんの姿を見ることができ、ほっと安心しています。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	金	ぎゅうにゅう(ゆでめん) カレーうどん だいずとさつまいものあげに	ゆでめん あぶら こむぎこ かたくりこ さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ながねぎ こまつな	693	21.5	21.9	カレーうどんの おいしさのみみつは たっぷりのかつおでとった かつおだしです。
7	木	ぎゅうにゅう ごはん たけのこごはん ゆばのすましじる	ごはん あぶら さとう おふ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ゆば どうふ	にんじん たけのこ えだまめ こまつな えのきたけ ながねぎ	626	28.9	17.8	ゆばは、6ねんせいがか しゅうがくりよこうにい くどちぎけんの ゆうめいなたべものです。
8	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 かたくりこ さとう たまごなしマヨネーズタイプ ごま	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	627	27.0	22.2	あぶらであげた さくさくのこうやどうふと こってりてりマヨの あいしょうはびったり!
11	月	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 マスカットゼリー	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なたね とりにく たまご	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	596	22.2	19.3	チャーハンは きゅうしょくしつのおおきなかまを2だいつかたってきます。
12	火	ぎゅうにゅう(ぶどうパン) ぶどうシュガーパン さつまいものクリームシチュー	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	640	23.6	24.4	ぶどうシュガーパンは 400こぶんのパンに シュガーマーガリンを ぬって、やきます。
13	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのかばやき たまねぎのみそじる あおなのおかかいため	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ どうふ、みそ おかかふりかけ	しょうが にんじん たまねぎ はねぎ もやし チンゲンサイ	610	21.7	18.0	おだわらのうみでとれた あじをつかうよいです。
14	木	ぎゅうにゅう(ごはん) ひよこまめいりキーマカレー カラフルソテー	ごはん あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース コーン キャベツ こまつな	656	20.6	21.2	ひよこまめは 「ガルシンゾー」とも よばれます。 スーパーでさがしてみよう。
15	金	ぎゅうにゅう(ゆでめん) にくなんばんうどん みそポテト	ゆでめん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたね みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな	656	23.8	18.7	いまがおいしい 「しんじゃがいも」をよくあじわってください。
								2.3	

給食レシピ紹介

5月は「新たまねぎ」や「新じゃがいも」、「春キャベツ」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。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、おうちでも地元の旬の味覚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

★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、たまねぎが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水を加えて煮込み、調味料で味を調えて完成!

「とろっとあまくておいしい!」「たまねぎがすきになった!」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。



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)	1人あたり (kcal)			えいようしからひとこと	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
18	月	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) かまぼこどん かながわいっぴいみそしる	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ どうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん えのきたけ こまつな	608	25.2	19.2	2.1	おだわらのかまぼこをつかったどんぶりはごはんがすすみます。
19	火	ぎゅうにゅう (ロールパン) ココアパン オニオンスープ かぼちゃコロッケ	ロールパン マーガリン さとう バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃコロッケ	658	19.4	31.5	2.8	いまがおいしいおだわらの「しんたまねぎ」のあまみをあじわってください。
20	水	ぎゅうにゅう (ごはん) なまあげのちゅうかどん こんにやくのきんぴら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	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 ごぼう つきこんにやく	636	24.2	21.1	1.3	なまあげには、ほねをつよくするカルシウムがたくさんふくまれています。
21	木	ぎゅうにゅう ごはん いかとじゃがいものチリソース どうふにとらのスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく どうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ にはら	636	22.1	15.1	2.2	いかは、さかなやさんがたべやすいおおきききってくれたものががっこうにとどけられます。
22	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) わかめラーメン にくまん	ホットラーメン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ にくまん	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ	624	26.8	18.0	2.3	にくまんは、「むす」というちょうりのほうほうでふかふかにしあげます。
25	月	ぎゅうにゅう (ごはん) じゃがマーボー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎ ぶたかた なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ みそ とりにく どうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ キャベツ はねぎ	627	23.4	18.0	2.4	いまがおいしい「しんじゃがいも」を28キロ(180こ)つかいます。
26	火	ぎゅうにゅう コッペパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー	コッペパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	638	27.0	26.4	2.3	マカロニグラタンはてづくりルウをつくらってからオープンであつあつにしあげます。
27	水	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	とりにくのこうみやきはしょうがやにんにくのよいかおりでどんとたべたくなります。
28	木	ぎゅうにゅう (ごはん) タコライス そらまめのソテー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ ウィナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビーマン キャベツ そらまめ	604	22.4	19.5	1.1	2ねんせいおみやぎをしたそらまめをつかうよいてです。
29	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) とりにくのクリームソース おんやさい ブルーベリータルト	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ たまねぎドレッシング ブルーベリータルト	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	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ コーン	674	24.6	20.3	1.7	クリームソースはマーガリンとこむぎこをよわいひで30ぶんいためてつくります。

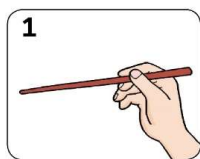
※物資の都合により、献立を変更することがあります。

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

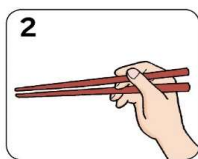
放射性物資の検査結果：小田原市のホームページをご覧ください。

## 今月の給食目標「ただしい しょっきぐの つかいかたを みにつけよう」

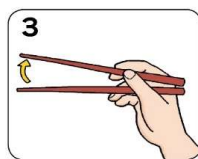
### 基本のはしの持ち方



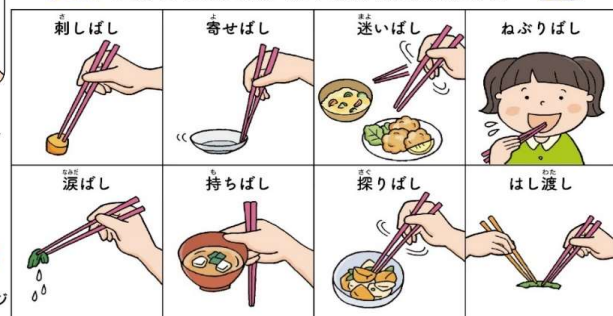
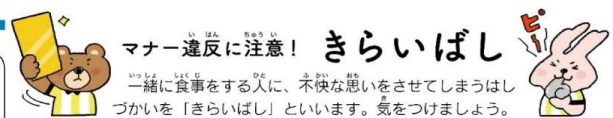
1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



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ょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、指で上のはしを動かしましょう。



### いろいろなもので練習しよう

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しましょう。

