

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ど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ることが大切！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！



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人給 - (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	水	ぎゅうにゅう(ごはん) なつやさいのカレー たべくらべむしとうもろこし	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ	にんにく なす たまねぎ にんじん ピーマン パセリ とうもろこし	639	20.1	19.8	1.5	1ねんせいがかわをむいた とうもろこしを きゅうしょくにいたします。
2	木	ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ うめいりなつとんじる れいとうみかん	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ、みそ	にんじん たまねぎ ピーマン こんにやく とうがん オクラ うめぼし こまつな えのきたけ れいとうみかん	640	21.8	19.1	2.2	おだわらでつくられたものが いっぱい きゅうしょくです。 どれがおだわらぞぢかな…?
3	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーマン むしシュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	591	27.8	17.7	2.3	にほんいっしゅうこんだて④ シュウマイは1〜3ねん2こ 4〜6ねん・おとなは3こです。
6	月	ぎゅうにゅう(ごはん) ツナそばろどん あまのがわスープ たなばたゼリー	ごはん あぶら さとう ビーフン たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ	しょうが にんじん コーン えだまめ キャベツ はねぎ	698	24.7	23.5	2.2	たなばたこんだてです。 スープにおほしさまが はいていたらラッキー★
7	火	ぎゅうにゅう くらパン とりにくのバジルパンこやき ジャーマンポテト	くらパンパンこ オリーブオイル あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィナー	にんにく バジル にんじん たまねぎ コーン	664	29.0	30.7	1.8	パンにはぎゅうにゅうも あいしょうパッチリです。 じぶんのほねをつよくするために、 ぎゅうにゅうもがんばろう!
8	水	ぎゅうにゅう ごはん トマトととうふのピリからに だいこんのきんぴら	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ、とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト いら だいこん つきこんにやく こまつな	599	23.6	18.2	1.3	あついなつには つかれをとってくれるトマトが びったり◎
9	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのごまみそかけ とうがんとたまごのスープ おかかいため	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく たまご おかか ぶりかけ	しょうが にんじん ほしいたけ とうがん もやし こまつな	655	25.6	22.2	1.9	さわらはどんなざかなかな? きゅうしょくしつまえの きゅうしょくすいぞくかんを みてみよう!
10	金	ぎゅうにゅう(ゆでめん) ほうとうふうとうどん あおりのポテトビーンズ	ゆでめん あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず あおりの	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ しめじ ながねぎ	608	24.0	18.5	2.2	にほんいっしゅうこんだて⑤

今月の給食目標「しょくじのマナーをまもって たのしくきゅうしょくじかんをすごそう」

ぜんぶできているかな? おうちのひとといっしょにかくにんしょう! みんなとたのしくたべるためには…?

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦ししいものではなく、家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるように、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。


マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。学校や家でのごはんの食べ方はどうかな? 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心がけましょう。

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)	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)		
13	月	ぎゅうにゅう(ごはん)キムたくごはん とうにゅうみそスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく あつあげ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ はくさいキムチ つぼづけ にら にんにく キャベツ しめじ コーン	628	24.4	21.1	2.5	にほんいっしゅうこんだて⑥
14	火	ぎゅうにゅう(コッペパン) てりやきハンバーグ ゆでキャベツ とうがんだからさがしラクトウ イユ	コッペパン あぶら さとう かたくりこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とりにつく	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ なす パプリカ ピーマン ズッキーニ とうがんだら トマト ローリエ パセリ	628	30.0	27.6	2.6	いまがおいしい「とうがん」をきゅうしよくからさがしてみよう!
15	水	ぎゅうにゅう(アルファかまい) たきこみひじきごはん あげだしとうふの そばろあんかけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ あげだしとうふ とりにつく	しょうが にんじん しめじ えだまめ チンゲンサイ	599	24.3	21.2	2.3	あげだしとうふは、1~3ねん:2こ 4~6ねん:おとな:3こです。
16	木	ジョア(ブルーベリー) (ごはん) ハヤシライス ほうれんそうとコーンのソ テー	ごはん あぶら こむぎこ	ジョアブルーベリー ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれんそう コーン	621	19.0	15.5	2.5	なつやすみまえ さいごのきゅうしよく です。さいごまで よくかんでたべましょう!

※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・あじ・うめぼし・みかん・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。



## 夏休みこそ重要!!

# 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g

スティックシュガー 17%本分


スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g

スティックシュガー 10%本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

### 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



### 第2回保護者向け給食試食会を実施します

5月18日(月)に給食試食会を実施しました。「より多くの方に参加していただきたい」との声をいただき、第2回の開催に向けて、試食会スタッフの方とともに準備を進めています。初めての方はもちろん、2回目の参加も大歓迎です! 詳細は、PTAからさくら連絡網、Hiアプリで配信される予定ですので、そちらをご確認ください。

#### お知らせ

- 実施予定日  
2026年11月6日(金)  
11:30開始 13:00終了予定
- 予定献立  
牛乳  
梅丸うどん  
さつまいもと大豆の揚げ煮

※物資の状況によって変更する可能性があります。

小田原の梅を使った子供たちに人気の梅丸ラーメンをうどん用にアレンジしました。

