



きゅうしょくだより

令和7年度
小田原市立芦子小学校

こんげつ きゅうしょく もくひょう しょうくしゅうかん
今月の給食目標「よい食習慣を身に付けよう」

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 （黄色のグループ）	おもからだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おもからだ ちょうし とどの 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)	びこう 備考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	木	ぎゅうにゅう ごはん ふりかけ てりやきハンバーグ チンゲンサイとコーンのソテー しんじやがいものみそしる	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ はねぎ うめじそふりかけ	594 19.5 16.2 2.3	
2	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たけのごはん はなふのすましじる かしわもち	ごはん あぶら さとう おふ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし じざかなはんぺん とうふ	しょうが にんじん たけのこ さんさい だいこん	614 22.5 17.3 2.6	端午の節句献立
7	水	ぎゅうにゅう コッペパン クロquette コーンスープ	コッペパン あぶら クロquette がらスープ こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	566 20.0 22.9 2.6	
8	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カオマンガイ もやしとにらのスープ	ごはん あぶら がらスープ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし にら	584 26.3 20.7 2.1	
9	金	ぎゅうにゅう ごはん はつがつつおのおろしソース しんたまねぎのみそしる	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん たまねぎ	678 28.1 20.7 2.5	2年生遠足
12	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) カレーなんばん さつまいもとだいずのあまからに	ゆでめん さとう でんぷん さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく なると だいず	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ	679 25.0 20.9 2.3	
13	火	ぎゅうにゅう (ごはん) やきにくどん わかめスープ	ごはん あぶら さとう がらスープ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご わかめ	しょうが にんにく たまねぎ りんごソース にんじん ながねぎ	608 25.1 20.4 1.8	
14	水	ぎゅうにゅう くらパン ヤンソンさんのゆうわく トマトスープ	くらパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン パンこ がらスープ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト	664 26.1 24.1 2.6	
15	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチいため はるまき	ごはん あぶら さとう オイスターソース	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	しょうが にんにく にんじん えのきたけ はくさい はくさいキムチ にら	616 20.5 21.6 1.6	
16	金	ぎゅうにゅう (さくらめし) とりごぼうごはん あつあげとキャベツのみそしる	さくらめし ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ かつおぶし あつあげ みそ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ	583 22.1 16.8 2.8	
19	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンメン にくだんごのあまずあん	ホットラーメン ごまあぶら がらスープ ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にくだんご	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ながねぎ こまつな	673 32.5 23.9 2.4	
20	火	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそづけやき しおにくじゃが	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	しょうが たまねぎ にんにく にんじん いんげん	645 25.6 18.9 1.8	5年生宿泊学習
21	水	ぎゅうにゅう ロールパン タンドリーチキン マカロニのアーリオ・オーリオ	ロールパン でんぷん オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウィナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	632 26.2 26.0 2.0	5年生宿泊学習
22	木	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのケチャップいため コーンしゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ コーンしゅうまい	にんじん たまねぎ ピーマン	629 21.9 19.2 1.8	6年生修学旅行

に ち 日	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 (きいろ (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)	Iエネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
23	金	ぎゅうにゅう(アルファかまい) ひじきのたきこみごはん しろはなまめのごじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かつおぶし あぶらあげ ぶたにく みそ しろはなまめ	しょうが にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	554	6年生修学旅行		
						21.9			
						17.3			
						2.6			
26	月	ぎゅうにゅう(ソフトめん) セルフナポリタン ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ	611	3年生遠足		
						21.4			
						18.7			
						2.4			
27	火	ぎゅうにゅう(ごはん) やきとりどん みそけんちんじる ひゅうがなつみかんゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう きりぼしだいこん だいこん こんにやく	673			
						24.9			
						16.3			
						2.3			
28	水	ぎゅうにゅう(しょくパン) きなこトースト ヌードルのクリームに	しょくパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ フランスめん	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	615	2年生遠足予備日		
						20.9			
						26.0			
						2.5			
29	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとしんたまねぎのばいにく いため こふきいも とうふとチンゲンサイのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	にんにく たまねぎ うめぼし えだまめ しめじ チンゲンサイ	618			
						24.4			
						17.3			
						1.9			
30	金	ぎゅうにゅう(ごはん) キーマカレー もやしのごまいため	ごはん あぶら がらスープ こめこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごソース もやし こまつな	644			
						24.1			
						19.1			
						1.8			

※だし・調味料等は記載しておりません。献立や食材は都合により変更になる場合があります。

小田原市では、神奈川県が実施している給食用食材の放射性物質検査を活用し、月2回 翌日の給食で使用する食材1品を選定し、放射性物質の有無や量を調べています。今後の検査予定および結果については市のHPでお知らせしています。

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日昼の放送でお知らせしています。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・なると・じざかなはんぺん・とうふ
あつあげ・たまねぎ・うめぼし・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし

5月の給食目標は よい食習慣を身に付けよう

入学・進級から1か月が経とうとしています。新しい生活やクラスには慣れたでしょうか。「五月病」という言葉があるように、5月は4月の疲れなどがどっと出る時期です。ゴールデンウィークなどの連休で生活習慣も狂いやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付けて、元気に過ごせるようにしましょう。小田原市では昨年度より「給食ナビ」というアプリで給食の献立を見られるようになりました。ぜひご家庭での食事にも活用していただけたら幸いです。



お子さんが通う学校
給食の献立確認や、簡
単なアレルギーチェッ
クができるアプリです。



▲iPhone用 ▲Android用



春と秋に
旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすめです。



毎月末は、前月分給食費の納期限です。口座残高の確認や入金にご協力をお願いします。

*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養教諭まで、気軽に言葉をかけてください。