

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 えいよう けんこう かんが
今 月 の 給 食 目 標 : 「 栄 養 と 健 康 に つ い て 考 え 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 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初キー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
3	水	ぎゅうにゅう ロールパン チキンカチャトラ スパイシーポテト	ロールパン あぶら マーガリン マカロニ こめこ フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ トマト パセリ	685	24.3	31.4	
						2.1			
4	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかふうそぼろごはん たまごとかめのスープ あおりんごゼリー	ごはん ごまあぶら オイスターソース ごま かたくりこ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート わかめ たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ エリンギ なら	641	22.2	17.7	
						1.7			
5	金	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのすぶたふう もやしのスープ	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 ぶたにく こおりどうふ とりにく なると	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし ながねぎ	613	20.8	20.2	
						1.9			
8	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) セルフやきうどん チキンナゲット	ゆでめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ	638	26.1	24.0	
						1.2			
9	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい)くりごはん おだわらさばのこうみみそやき けんちんじる	ごはん くり さとう ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	604	23.2	17.3	重陽の節句 こんだて
						2.8			
10	水	ぎゅうにゅう くらパン コロッケ ミネストローネ	くらパン あぶら コロッケ マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト	648	21.2	23.5	
						2.0			
11	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチどん ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう オイスターソース ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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 なら もやし こまつな	617	26.0	18.5	
						2.3			
12	金	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ ソフトひじき こんさいのみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじフライ とうふ みそ ひじきふりかけ	にんじん だいこん しめじ ながねぎ	600	20.8	16.8	まごわやさしい こんだて
						2.3			
16	火	ぎゅうにゅう (ごはん) タコライス マセドニアンスープ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ	629	23.4	18.5	
						1.7			
17	水	ぎゅうにゅう (しょくパン) ココアクッキーtoast クリームシチュー	しょくパン こむぎこ ホットケーキミックス マーガリン さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	634	24.2	25.6	
						1.9			
18	木	ぎゅうにゅう (ごはん) プルコギどん トックとやさいのスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ なら もやし チンゲンサイ	573	19.3	14.0	
						1.3			
19	金	ぎゅうにゅう ごはん ししゃもフリッター さといもとりにくのにも	ごはん あぶら さといも はちみつ	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター とりにく	しょうが にんじん だいこん いんげん	670	22.5	25.4	
						1.7			

※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。

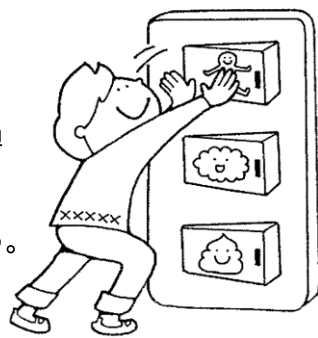
にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	び こう 備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
22	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース じばさんレモンのケーキ	ソフトめん あぶら さとう こめこ ホットケーキミックス はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ おから だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト レモン	754	
						29.6	
						20.3	
						2.1	
24	水	ぎゅうにゅう ぶどうパン とりにくのラタトゥイユソース ペンネのバジルソテー	ぶどうパン あぶら さとう オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ なす トマト にんじん バジル ブロッコリー	628	
						28.8	
						23.8	
						1.9	
25	木	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ にくじゃが	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いか おから ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき いんげん	637	
						24.4	
						16.6	
						1.4	
26	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) じゅーしい フーチャンプルー	ごはん あぶら さとう おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ハム たまご	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ にら	558	
						24.3	
						17.5	
						2.5	
29	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン はるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はるまき	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし めんま コーン ながねぎ	607	
						22.7	
						19.9	
						2.7	
30	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ケジャリー スコッチブロス カスタードプリン	ごはん あぶら じゃがいも おぎ プリン	ぎゅうにゅう メルルーサ ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ パセリ セロリー にんじん	579	
						19.5	
						19.0	
						1.4	

9月の給食目標は

栄養と健康について考えよう

まだまだ暑さの厳しい日が続きますね。夏休み中はどのように過ごしていたでしょうか。
つつい夜更かししてしまったり、テレビやスマートフォンを見る時間が増えたり、冷たいものを食べすぎたり…
健康に過ごすためには、「バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な休養」が必要不可欠です。

特に朝ごはんは、からだ・あたま・おなかのスイッチをオンにして、一日を元気で過ごすためにとても大切です。
食欲がないときもできる限りバランスよく食べてから学校へ行くようにしましょう。



朝ごはんを食べると

に働く 脳が活発

目覚める 体がめざめる

排便に つながる

体温が 上がる

午前中の エネルギー になる

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・ぶたにく・さば・なると・ちくわ・さといも・さつまいも・レモン・こまつな・なす・もやし

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。

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いたします。
※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。