



きゅうしょくだより

令和7年度
小田原市立芦子小学校

今月の給食目標：「黄・赤・緑の食べ物について知ろう」

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)	備考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	水	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ハンバーグのトマトチーズソース ABCスープ こぶきいも	ソフトフランス あぶら マカロニ ジャがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな パセリ	597	
						27.1	
						22.7	
						2.1	
2	木	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん のっぺいじる	ごはん あぶら さとう オイスターソース はるさめ ジャがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな だいこん こんにゃく ながねぎ	582	
						22.0	
						15.7	
						1.7	
3	金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのうめじそてりやき あつあげのちゅうかふうに	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ	しそ うめほし しょうが たまねぎ にんじん しいたけ はくさい こまつな	627	
						25.7	
						19.9	
						1.9	
6	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん ちくわのいそべあげ おつきみだんご	ゆでめん あぶら こむぎこ おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なんと ちくわ あおのり	にんじん だいこん しめじ ながねぎ	650	十五夜 献立
						24.7	
						17.5	
						2.4	
7	火	ぎゅうにゅう (ごはん) キムタクごはん はるさめスープ	ごはん ごまあぶら さとう オイスターソース ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん もやし チンゲンサイ	604	
						23.9	
						18.1	
						2.1	
8	水	ぎゅうにゅう こめこパン ラビオリのカレーに イタリアンソテー	こめこパン あぶら ジャがいも イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート ラビオリ ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ	622	
						27.9	
						24.4	
						3.3	
9	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) きのこごはん すきやきふうに ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら さとう ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きのこごはんのもと しらたき にんじん はくさい ながねぎ	583	目の愛護デー 献立
						20.9	
						17.6	
						2.1	
15	水	ぎゅうにゅう コッペパン チキンカツ やさいとヌードルのクリームに	コッペパン あぶら マーガリン こむぎこ フランスめん	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	654	
						25.4	
						26.8	
						3.1	
16	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき だいこんとわかめのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ	606	
						25.6	
						19.9	
						2.0	
17	金	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ とうふシュウマイ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート とうふしゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら	660	
						20.8	
						20.2	
						1.7	
20	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) セルフカレーナポリタン キャロットケーキ	ソフトめん あぶら さとう 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 ウインナー おから	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	653	
						21.0	
						17.6	
						2.1	
21	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかどん わかめスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なとうずらたまご とりにく わかめ	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ながねぎ	589	
						23.2	
						17.8	
						2.2	

※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 や う し 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初ギ- (kcal)			びこう 備考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
22	水	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくのあかワインソース きのこのスパゲッティ	チーズパン あぶら オリーブオイル スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ こまつな	596			
						27.4			
						24.0			
						3.1			
23	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス おんやさい ごまドレッシング	ごはん あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん コーン だいこん キャベツ	630			
						19.7			
						20.4			
						2.0			
24	金	ぎゅうにゅう ごはん とんかつ じゃがいもとわかめのみそしる キャベツとにんじんのゆでやさい	ごはん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ み そ	たまねぎ はねぎ にんじん キャベツ	642			スポフェス 応援献立
						22.8			
						20.5			
						1.7			
28	火	ぎゅうにゅう (ごはん) きぬがさどん はなふのすましじる	ごはん さとう あぶら おふ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご じざかなはんぺん とうふ	にんじん ながねぎ だいこん	580			
						22.5			
						18.3			
						1.7			
29	水	ぎゅうにゅう ロールパン ベストサンド ペンネのアラビアータ	ロールパン あぶら オリーブオイル さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ソーセージフライ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	731			
						24.9			
						33.0			
						2.7			
30	木	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			
31	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみピラフ かぼちゃのポタージュ りんごタルト	ごはん あぶら オリーブオイル マーガリン こめこ りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	にんにく にんじん コーン マッシュルーム パセリ たまねぎ しめじ かぼちゃ	680			ハロウィン 献立
						21.8			
						21.5			
						2.6			

10月の給食目標は

黄・赤・緑の食べ物について知ろう



スポーツフェスティバルの練習も本格的に始まってきましたね。今年は例年になく暑さが続くとの予報が出ているので、しっかり水分補給・適度な休憩をとって無理なく練習するようにしましょう。

私たちが普段食べている食べ物は動きごと3つの色に分けることができます。献立表を見ると分かりやすいですね。食事ではこの3つのグループをすべてそろえると、

バランスのよい食事にすることができます。

普段の食事でもぜひ黄・赤・緑の食べ物に分けてみてくださいね。



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・なると・ちくわ・地魚はんぺん・さといも・さつまいも・こまつな・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。