

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 かんしゃ た
今 月 の 給 食 目 標 : 「 感謝して食べよう 」

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 ちよう 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)			
9	金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのみそづけやき しらたまごうに	ごはん さとう あぶら しらたま	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	628	25.3	18.9	鏡開き こんだて
						1.5			
13	火	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ じゃがいもとわかめのみそしる こまつなとベーコンのソテー	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ あぶらあげ わかめ み そ ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	604	22.2	17.0	6年2組 こんだて
						2.4			
14	水	ぎゅうにゅう（コッペパン） クッキーコッペ ミートボールシチュー	コッペパン こめこ ホットケーキミックス マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご	にんにく たまねぎ にんじん トマト	651	21.8	26.1	
						2.7			
15	木	ぎゅうにゅう （アルファかまい）なめし おだわらっこカレーおでん やまゆりポークぎょうざ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ たこてん ぎょうざ	なめしごはんのもと にんじん だいこん こんにゃく	594	20.3	16.3	小田原 こんだて ①
						2.5			
16	金	ぎゅうにゅう（ごはん） ピビンパわかめスープ	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 たまご にくだんご わかめ	にんにく にんじん さんさい もやし こまつな たまねぎ ながねぎ	605	24.5	20.1	
						2.1			
19	月	ぎゅうにゅう（ソフトめん） にくなんばんうどん こうやどうふのこはくあげ	ソフトめん さとう ごま かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こうやどうふ あおのり	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	643	28.7	21.8	
						2.4			
20	火	ぎゅうにゅう（ごはん） ハヤシライス コーンのソテー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン	634	21.1	20.2	
						2.0			
21	水	ぎゅうにゅう ぶどうパン マカロニグラタン はくさいとベーコンのスープ	ぶどうパン 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	にんにく たまねぎ にんじん はくさい	646	26.9	22.9	
						2.4			
22	木	ぎゅうにゅう（アルファかまい） たきこみチャーハン ワンタンスープ げんきヨーグルト	ごはん ごまあぶら あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご とりにく ヨーグルト	にんにく にんじん ながねぎ もやし キャベツ たまねぎ はねぎ	630	25.0	21.5	
						2.5			
23	金	ぎゅうにゅう ごはん さばふぐのうめふうみからあげ じばさんだいのいそに	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さばふぐ とりにく ひじき ちくわ だいず	しょうが うめぼし にんじん いんげん つきこんにゃく	598	22.6	15.8	小田原 こんだて ②
						1.6			

※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。

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・さばふぐ・なると・ちくわ・たこてん・さつまいも・だいこん・こまつな・もやし・うめぼし

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。

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)	エネギー (kcal)			びこう 備考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
26	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン スイートポテトケーキ	ホットラーメン あぶら ホットケーキミックス さとう さつまいも はちみつ マーガリン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから	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	659	給食週間 (~30日)		
						23.9			
						16.4			
						2.6			
27	火	ぎゅうにゅう ごはん フライセレクト しょうないふのみそしる	ごはん あぶら おふ	ぎゅうにゅう あじフライ チキンカツ とうふ みそ	えのきたけ はねぎ	723			
						29.4			
						23.7			
						2.3			
28	水	ぎゅうにゅう (しよくパン) シュガートースト ラビオリのトマトに	しよくパン マーガリン さとう あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン ラビオリ	にんじん たまねぎ トマト バジル	634			
						21.2			
						25.0			
						2.9			
29	木	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのこうみソース ごもくめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく ちくわ だいず こんぶ	にんにく しょうが たまねぎ はねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	609	5年生 おさかな こんだて		
						24.5			
						18.6			
						1.3			
30	金	ぎゅうにゅう (ごはん) キムタクごはん あいじょうたつぷりみそしる タルトセレクト	ごはん ごまあぶら さとう ごま オイスターソース タルト(ブルーベリー・プ リン・りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん だいこん えのきたけ	828	6年1組 こんだて		
						23.9			
						29.4			
						2.5			

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。

1月の
給食目標は

感謝して 食べよう

新しい一年が始まりました。今年も安心・安全でおいしい給食づくりに努めて参ります。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。それに合わせて芦子小学校でも26日～30日に給食週間を実施します。普段食べている給食にどのような歴史があるのか知り、食にかかわる人たちの思いを感じて、これからの食べ方につなげてもらえたらと思います。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

小田原市学校給食展のお知らせ

テーマ:きゅうしょくだいすき！—おだわらの豊かな恵みを子どもたちへ—

- 日時 令和8年1月26日(月)～1月30日(金) 9:00～16:30
 - 場所 小田原市学校給食センター
 - 内容
 - ★学校給食の紹介パネルの展示 ★見学ブースからの調理場見学
 - ★実際に使用している食器・器具の展示 ★回転釜の体験
 - ★給食センターの紹介・食育の取り組みの動画の放映 ★クイズラリーの実施
- ※市のホームページに学校給食展について掲載をしますので、ご覧ください。

*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。

6年生の考えた献立が登場します！

6年生は家庭科で「一食分の献立を考える」学習をしています。その中で給食の献立を考えて、実際に全校のみんなに食べてもらう取り組みを行います。普段の献立に加えてさまざまな制限(使えない食材や調理法、1年生から大人までがおいしく食べることができるメニュー、など)を加味し、今年はさらに「主食はごはん、汁物は味噌汁」という制限も付けた中、料理の中の食材ひとつひとつも丁寧に考えてくれました。ぜひ6年生の素晴らしい献立を楽しんで食べてもらえたらと思います。

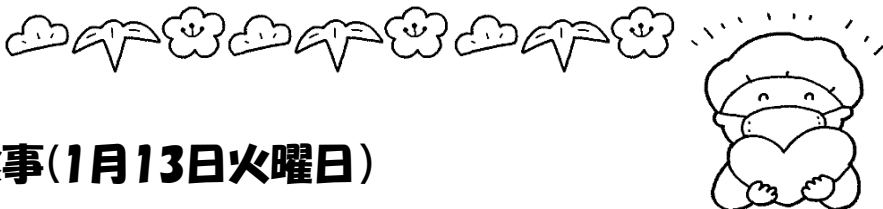
6年1組 テーマ:栄養バランスの整った食事 (1月30日金曜日)



メニュー:牛乳・キムタクごはん・愛情たっぷり味噌汁

<6年1組からのメッセージ>

私たちのクラスは、炭水化物やたんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素をすべて含められるよう献立を立ててみました。頑張ったので、ぜひ味わって食べてみてください。



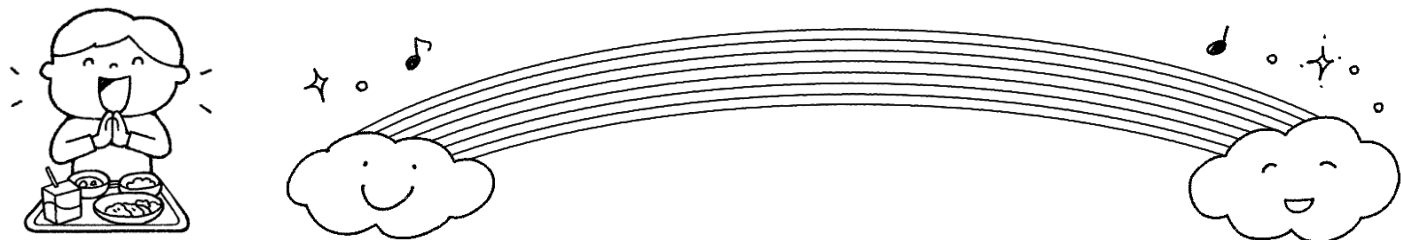
6年2組 テーマ:彩りのよい食事(1月13日火曜日)

メニュー:牛乳・ごはん・豆腐ハンバーグ・小松菜とベーコンのソテー・

じゃがいもとわかめの味噌汁

<6年2組からのメッセージ>

私たちのクラスは、献立の組み合わせと彩りを考えて献立を立てました。主菜の豆腐ハンバーグに合うソテーと味噌汁の実になっています。おいしく食べてもらえたら嬉しいです。



5年生のお魚プロジェクト献立について

5年生は総合の学習の中で、小田原市の水産海浜課の方のお話を聞く機会がありました。その中で「私たちが食べることが一番の漁業の活性化につながる」ことを知りました。魚を苦手とする児童も少なくない中、苦手な理由や好きな味付けをアンケートで調査し、魚をもっと好きになってもらえるようにと選んでくれた「白身魚の香味ソース」の献立が登場します。ぜひ一口からチャレンジしてもらえたら嬉しいです。

<5年生からのメッセージ>

5年1組は、地域貢献として魚の消費者を増やすという目的のもと、様々な活動をしています。全校の皆さんに魚をおいしく食べて好きになってもらえるよう、給食に出す魚料理を考えました。

魚料理に関するアンケートをとると、骨があって魚が苦手という人が多くいたため白身魚を使うことにし、好きな料理の味付けを聞くと塩味や醤油味と答える人が多かったので、塩味で下味をした白身魚に醤油味の香味ソースをかけた白身魚の香味ソースの献立にしました。

美味しく食べて少しでも魚を食べる機会が増えると嬉しいです。

