



きゅうしょくだより

令和8年度
小田原市立芦子小学校

こんげつ きのうしょく もくひょう しょくしゅうかん
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 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 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)		
1	金	ぎゅうにゆう (アルファかまい) ちゅうかふうたきこみごはん わかたけじる かしわもち	ごはん ごまあぶら さとう かしわもち	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ なんと わかめ	しょうが にんじん ほしいたけ だいこん たけのこ はねぎ	596	22.9	16.2	2.9	たんご せつご 端午の節句 こんだて
7	木	ぎゅうにゆう (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 マーガリン ごまドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	648	20.1	21.7	2.0	
8	金	ぎゅうにゆう ごはん はつがっおのおろしソース しんたまねぎのみそじる	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう かつお こおりとうふ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが だいこん たまねぎ	678	28.1	20.7	2.5	ねんせい 3年生 こうがいかくしゅう 校外学習
11	月	ぎゅうにゆう (ゆでめん) カレーなんばん こくとうきなこケーキ	ゆでめん さとう かたくりこ あぶら ホットケーキミックス こくとう はちみつ マーガリン	ぎゅうにゆう ぶたにく なんと きなこ おから	にんじん ほしいたけ たまねぎ ながねぎ	674	23.4	18.7	2.2	
12	火	ぎゅうにゆう (ごはん) ビビンパ わかめスープ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご とりにく 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	589	23.9	19.2	1.8	
13	水	ぎゅうにゆう ぶどうパン グリルチキン こぶきいも こめこマカロニのスープ	ぶどうパン はちみつ こめこマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ	632	28.3	23.8	2.3	
14	木	ぎゅうにゆう ごはん あつあげのケチャップいため はるさめスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン もやし チンゲンサイ	641	21.9	18.8	2.5	
15	金	ぎゅうにゆう ごはん うめそばうどん ゆばのすましじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゆう とりにく ゆば うめなんと	しょうが たまねぎ にんじん うめばししそ だいこん ながねぎ ほうれんそう	586	25.4	15.1	2.1	しまいとし 姉妹都市 こんだて
18	月	ぎゅうにゆう (ホットラーメン) サンマーメン やまゆりポークぎょうざ	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく なんと きょうざ	しょうが にんじん ほしいたけ もやし はくさい きくらげ こまつな	622	28.0	18.5	2.1	ねんせい 6年生 しゅうがくりよこう 修学旅行
19	火	ぎゅうにゆう ごはん さばのみそつけやき しおにくじゃが	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう さば みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんにく にんじん いんげん	648	26.1	19.0	1.7	ねんせい 6年生 振替休業 ねんせい 5年生 宿泊学習
20	水	ぎゅうにゆう ロールパン マカロニグラタン イタリアンソテー	ロールパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゆう とりにく だっしふんにゆう チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ	669	26.1	28.6	2.4	ねんせい 5年生 しゅうがくりよこう 宿泊学習
21	木	ぎゅうにゆう (アルファかまい) カオマンガイ ビーフンスープ みかんヨーグルト	ごはん あぶら ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく みかんヨーグルト	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	619	29.8	19.5	2.5	

日	曜日	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)	I初キー (kcal)			備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
22	金	ぎゅうにゅう ごはん ジャーチャンどうふ にくだんごのあまずあん	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にくだんご	しょうが にんじん たまねぎ たもぎたけ まいたけ し めじ こまつな	636	23.3	20.4	1.0	
25	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) セルフナポリタン チキンナゲット	ソフトめん あぶら さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ウインナー チキンナゲット	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	656	23.3	24.8	2.2	
26	火	ぎゅうにゅう (ごはん) きりぼしだいこんの チャプチェどん トックとやさいのスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん ほしいたけ なら たまねぎ チンゲンサイ	600	20.3	14.4	1.4	3年生 予備日
27	水	ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン バジルポテト	コッペパン あぶら マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート だいち ウインナー	にんにく たまねぎ セロリー にんじん エリンギ トマト バジル	624	28.3	23.7	2.5	
28	木	ぎゅうにゅう (ごはん) やきとりどん みそけんちんじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 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 こんにゃく	605	24.9	16.3	2.2	
29	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみピラフ かぼちゃのポターージュ ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら オリーブオイル マーガリン こめこ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく 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	608	21.2	17.4	2.5	

※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・ぶたにく・なると・うめなると・とうふ・たまねぎ・うめぼし・こまつな・はねぎ・もやし・はちみつ

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っていました。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。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

*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。

