



# きゅうしょくだより

令和8年度  
小田原市立芦子小学校

今月の給食目標：「よく噛んで食べよう」

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）	I初ギ- (kcal)			びこ 備考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン にらまんじゅう	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にらまんじゅう	にんにく にんじん たまねぎ めんま もやし ながねぎ	597	29.7	17.1	
						2.5			
						601	25.5	17.7	
						2.1			
2	火	ぎゅうにゅう ごはん あじのからあげやくみソース もずくとたまごのすましじる	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ もずく たまご	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん はねぎ	643	30.8	28.2	
						2.6			
						611	21.7	15.0	
						1.9			
3	水	ぎゅうにゅう チーズパン ハンバーグ やさいたっぷりシチュー	チーズパン あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	584	22.4	16.9	
						2.0			
						629	25.3	20.3	
						2.6			
4	木	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう しょうないふのみそじる	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう おふ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごぼう えだまめ えのきたけ はねぎ	670	26.3	25.1	カミカミ こんだて
						1.8			
						639	23.5	27.2	
						2.3			
5	金	ぎゅうにゅう (ごはん) プルコギどん とうにゅうのコムタンふうスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし だいこん ながねぎ	630	21.5	21.7	
						2.7			
						608	24.2	17.6	
						2.2			
8	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) チゲうどん こうやとうふのこはくあげ	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおりとうふ あおのり	にんにく にんじん もやし キャベツ にら ながねぎ	632	24.3	19.1	
						1.4			
						626	28.6	23.8	
						1.9			
9	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのなんばんソース きりぼしだいこんのやきそばふう	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん もやし キャベツ	632	24.3	19.1	
						1.4			
						626	28.6	23.8	
						1.9			
10	水	ぎゅうにゅう こめこロールパン チーズフォンデュサンドコロケ ABCミネストローネスープ	こめこロールパン あぶら チーズコロケ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ トマト	669	20.9	22.5	
						1.2			
						632	24.3	19.1	
						1.4			
11	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) バターコーンピラフ スープカレー ハスカップゼリー	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう なたねあぶら ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	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	608	24.2	17.6	
						2.2			
						632	24.3	19.1	
						1.4			
12	金	ぎゅうにゅう (ごはん) まぜまぜキムタクごはん みそワタンスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま ワタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん もやし こまつな	632	24.3	19.1	
						1.4			
						626	28.6	23.8	
						1.9			
16	火	ぎゅうにゅう ごはん トマトとうふのピリからに コーンしゅうまい	ごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ コーンしゅうまい	にんにく たまねぎ にんじん トマト にら	626	28.6	23.8	
						1.9			
						626	28.6	23.8	
						1.9			
17	水	ぎゅうにゅう くらパン マーメイドチキン アーリオ・オーリオ	くらパン マーメイド 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 キャベツ	669	20.9	22.5	
						1.2			
						632	24.3	19.1	
						1.4			
18	木	ぎゅうにゅう (ごはん) タコライス のりしおポテト	ごはん あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ あおのり	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト	669	20.9	22.5	
						1.2			
						632	24.3	19.1	
						1.4			

※だし・調味料等は記載していません。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 さいろ (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初ギ- (kcal)			びごう 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
19	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナとたまごのそぼろどん みそちゃんこじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ たまご ぶたにく にくだんご さつまあげ みそ	しょうが にんじん こまつな だいこん キャベツ はねぎ	677	29.5	23.7	2.4	
22	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース しょうなんゴールドケーキ	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ なたねあぶら ホットケキミックス はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう ウインナー おから だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム しょうなんゴールド ピューレ	680	22.1	20.3	2.3	
23	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 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	
24	水	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ポークカツレツ ラタトゥイユソース ラビオリとやさいのスープ	ソフトフランス あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ラビオリとんかつ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく ピーマン パプリカ なす トマト	605	25.4	24.7	2.5	
25	木	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 ほししいたけ たまねぎ キャベツ なら	576	24.1	19.6	2.5	
26	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかどん にくだんごとはるさめのスープ れいとうみかん	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にくだんご	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ほししいたけ ながねぎ しょうが れいとうみかん	627	21.4	15.0	2.0	
29	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンメン はるまき	ホットラーメン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	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	663	25.4	23.0	2.7	
30	火	ぎゅうにゅう ごはん ガイヤーン ごもくビーフン	ごはん さとう ごま ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ ピーマン	641	26.6	20.4	1.5	

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。

### 今月の小田原産・神奈川県産食品(予定)

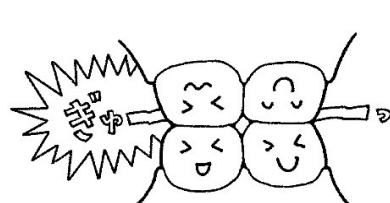
※実際の産地は、当日昼の放送でお知らせしています。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・あじ・なると・さつまあげ・とうふ・たまねぎ・こまつな・はねぎ・もやし・なす

## 6月の給食目標は **よく噛んで、食べよう**

毎年6月4日~10日は「歯と口の健康週間」、6月4日は語呂合わせで「む(6)し(4)ば予防デー」です。芦子小学校でも4日は、よく噛んで虫歯予防になる唾液をたくさん出せるよう、「カミカミ献立」を実施します。

現代では食べやすい食材や料理も多く、なかなか意識して「噛む」ということは少ないですが、噛むことには食べ過ぎを防いだり、消化吸収を助けたり、脳の働きを活性化させたりと、様々な効果があります。ぜひご家庭でもよく噛んで食事をとってみるようチャレンジしていただけたら幸いです。



### 奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。



\*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。