

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：「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 (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 ちょう 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)			びょう 備 考	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
3	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレー キャベツとウインナーのソテー	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん りんごソース もやし キャベツ こまつな	666				
						20.9				
						22.9				
						2.1				
4	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ガパオライス トマトとたまごのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん コーン パジル ピーマン ながねぎ トマト	592				
						25.9				
						17.9				
						1.8				
7	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) なつやさいのマーボーうどん ツナコーンポテト	ゆでめん ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ながねぎ コーン	641				
						27.7				
						18.8				
						3.3				
8	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) くりごはん にくすい ラ・フランスゼリー	ごはん くり さとう ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく じざかなはんぺん とうふ あぶらあげ	にんじん はくさい はねぎ	631	ちょうよう せつく 重陽の節句 こんだて			
						25.1				
						18.4				
						2.2				
9	水	ぎゅうにゅう こめこパン かぼちゃのチーズやき おんやさい イタリアンドレッシング	こめこパン マーガリン じゃがいも パンこ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし コーン キャベツ	603				
						25.7				
						25.0				
						2.4				
10	木	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロースー はるまき	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン	611				
						18.8				
						20.6				
						1.2				
11	金	ぎゅうにゅう (ごはん) うめしそぶたどん おくらとじゃがいものみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ うめぼし しそ オクラ	641				
						26.4				
						20.4				
						2.3				
14	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ワンタンめん パイナップルケーキ	ホットラーメン あぶら こびぎ ぶたかた なたねあぶら ホットケーキミックス さとう マーガリン	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく だっしふんにゅう おから	にんにく にんじん めんま もやし ながねぎ キャベツ たまねぎ パイナップル	674				
						24.5				
						16.5				
						2.8				
15	火	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー チゲスープ	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 おから ぶたにく あつあげ みそ	しょうが ながねぎ にんじん だいこん もやし なら	642				
						26.6				
						20.6				
						1.8				
16	水	ぎゅうにゅう ロールパン うさぎハンバーグ ほうれんそうときのこの わふうスパゲティ	ロールパン オリーブオイル スパゲッティ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	612				
						23.8				
						25.4				
						2.2				
17	木	ぎゅうにゅう ごはん さばのコンソメカレー たつたあげ とうふのちゅうかに	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい こまつな	663	おだわら 小田原さば こんだて			
						25.6				
						22.5				
						1.4				
18	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ナシゴレン エスニックチキン フルーツあんじん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら あんにと豆腐ミックス かん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ ながねぎ ナタデココ みかんのかんづめ りんごのかんづめ	619				
						23.3				
						20.8				
						2.1				

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。

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)				
24	木	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのすぶたふう チンゲンサイのスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタン 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	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ	624	20.5	20.4	1.8	
25	金	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしょうがに いもにじる おつきみゼリー	ごはん さとう あぶら さといも おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	697	22.7	21.7	1.8	じゅうごや 十五夜 こんだて
28	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) セルフナポリタン ポパイケーキ	ソフトめん あぶら さとう マーガリン ホットケーキミックス はちみつ	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 ほうれんそう	660	21.1	18.3	2.1	
29	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ひじきとツナのたきこみごはん とりにくとさつまいものみそしる きびなごのカリカリフライ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あぶらあげ とりにく みそ きびなごフライ	しょうが にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	691	27.5	24.9	2.9	
30	水	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) シュガーレーズンパン ラビオリのカレーに	ぶどうパン あぶら マーガリン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ラビオリ	にんにく にんじん たまねぎ	647	23.5	24.6	2.6	

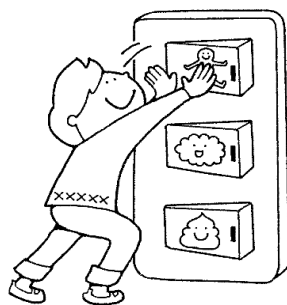
※だし・調味料等は記載しておりません。献立や食材は都合により変更になる場合があります。

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。
 つい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



9月1日は防災の日!



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

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・なると・こまつな・なす・もやし・うめ・ひじき

*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。