



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 きゅう しょく もく ひょう
今 月 の 給 食 目 標 : 「 黄・赤・緑の食べ物について知ろう 」

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 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)	エネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
1	木	ぎゅうにゅう ごはん ジャーチャンどうふ やまゆりポークぎょうざ	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ たまぎたけ まいたけ し めじ こまつな	661			
						22.9			
						19.9			
						0.8			
2	金	ぎゅうにゅう (ごはん) とりそぼろどん こんさいのみそしる	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 たまご どうふ みそ	しょうが にんじん こまつな だいこん しめじ ながねぎ	590			
						23.1			
						14.9			
						1.9			
5	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) とりなんばんうどん さつまいもとだいずのあまからに	ゆでめん さとう さつまいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なると だいず	にんじん たまねぎ ながねぎ	668			
						27.5			
						20.7			
						2.1			
6	火	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ どうふシュウマイ	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 だいずミート どうふしゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なら	660			
						20.8			
						20.3			
						1.7			
7	水	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン フィッシュアンドチップス スコッチブロス	ソフトフランス こむぎこ あぶら フライドポテト じゃがいも むぎ	ぎゅうにゅう メルルーサ ウインナー	セロリー たまねぎ にんじん パセリ	595			
						24.4			
						24.1			
						1.9			
8	木	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 どうふ	にんじん ながねぎ だいこん	600			
						24.2			
						19.3			
						1.8			
9	金	ジョア(ブルーベリー) (ごはん) シュクメルリ イタリアンソテー	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ マーガリン イタリアンドレッシング	ジョアブルーベリー とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ	651			目の愛護デー こんだて
						22.9			
						15.6			
						1.6			
13	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしおこうじやき こんにやくのごもくきんぴら	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ	ごぼう にんじん つきこんにやく こまつな	604			
						26.2			
						20.0			
						1.6			
14	水	ぎゅうにゅう コッペパン ベストサンド ミネストローネ	コッペパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージフライ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト	620			
						23.4			
						27.7			
						2.6			
15	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかふうそぼろごはん みそワントンスープ	ごはん ごまあぶら こむぎ ぶたかた なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ エリンギ もやし こまつな キャベツ なら	614			
						22.5			
						18.5			
						2.0			
16	金	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき にくじゃが	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん	592			
						23.9			
						15.3			
						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。

※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)	
19	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース のりしおポテト	ソフトめん あぶら さとう こめこ 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 トマト	733 27.7 25.1 1.8	
20	火	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 はるさめ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 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	611 24.6 20.8 1.7	
21	水	ぎゅうにゅう ガーリックチーズパン チキンカチャトラ	チーズパン マーガリン オリーブオイル マカロニ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく パセリ にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ トマト	629 27.0 27.0 2.5	
22	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) あきのかおりごはん あつあげとキャベツのみそしる おつきみだんご	ごはん あぶら さつまいも くり さとう おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ たまねぎ キャベツ	641 22.3 16.9 2.6	十三夜 こんだて
23	金	ぎゅうにゅう (ごはん) カツカレーライス おんやさい たまねぎドレッシング	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 たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とんかつ	にんにく たまねぎ にんじん りんごソース コーン だいこん キャベツ	692 18.1 22.8 2.5	スポフェス 応援 こんだて
27	火	ぎゅうにゅう (ごはん) まぜまぜキムタクごはん トックとやさいのスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま トック	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 つぼづけ たまねぎ チンゲンサイ	604 22.8 16.6 1.8	
28	水	ぎゅうにゅう こめこロールパン チキンベーコンロール きのこのスパゲッティ	こめこロールパン 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 ベーコン 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	681 31.2 31.4 3.2	
29	木	ぎゅうにゅう ごはん さばふぐのうめふうみからあげ とんじる	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さばふぐ ぶたにく みそ	しょうが うめぼし ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	601 23.0 16.1 2.2	小田原 さばふぐ こんだて
30	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみピラフ はくさいとベーコンのスープ ハロウィンハンバーグ かぼちゃプリン	ごはん あぶら かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハンバーグ	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 はくさい	610 22.1 18.8 2.8	ハロウィン こんだて

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。
 私たちが普段食べている食べ物は働きごと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・さばふぐ・さつまいも・こまつな・もやし

*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。