



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 ころ 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
10	木	ぎゅうにゅうくろパン てりやきチキンABCスープ	くろパン あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも がらスープ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ コーン こまつな	580	28.6	24.2	2.3	
11	金	ぎゅうにゅう （むぎいりごはん） チキンカレー はるやさいのソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも がらスープ こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんごソース キャベツ コーン グリーンアスパラ	658	20.6	21.4	1.9	
14	月	ぎゅうにゅう （ホットラーメン） しょうゆラーメン はるまき	ホットラーメン がらスープ あぶら	ぎゅうにゅう さばぶし ぶたにく なるとわかめ はるまき	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ こまつな	604	25.1	20.8	2.5	
15	火	ぎゅうにゅう（ごはん） マーボーどうぶどん わかめスープ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん がらスープ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふん みそ とうふ とりにく わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ いらもやし ながねぎ	632	26.4	20.0	2.5	
16	水	ぎゅうにゅう（ごはん） とりごぼうごはん ぐだくさんみそしる	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だっしふん かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ いんげん たまねぎ だいこん はねぎ	617	24.7	20.2	1.7	
17	木	ぎゅうにゅう（ロールパン） ココアロールパン ペンネのクリームに	ロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも がらスープ こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	635	23.5	29.0	1.8	
18	金	ぎゅうにゅう （アルファかまい） チキンライス はるやさいのスープ げんきヨーグルト	ごはん あぶら がらスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン グリーンアスパラ	623	23.8	18.8	2.4	

栄養価は中学年の量となります。

### 給食の内容



主食・・・業者から届きます。

ごはん(火・水・金曜日)：

麦ごはん・ごはん・赤飯・おこわ など

パン(木曜日)：コッパン・米粉ロールパ

ン・ぶどうパン・黒パン・チーズパン・

ロールパン・ソフトフランス・ナン・

フォカッチャ など

めん(月曜日)：

ソフトめん・ゆでめん・ホットラーメン

牛乳 200cc 1本  
日々成長している子どもに必要な  
カルシウム、ビタミン、たんぱく質  
などを補うためにほぼ毎日つきます。

**おかず** 小田原市では衛生面を考慮し、しっかり(加熱)調理された2品が基本です。煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、汁物など調理法に変化をつけて手作りを心がけています。また、食材はできるだけ国産のものを使用し、地産地消を行っています。量は、学年に応じて差がついています。

### 給食当番の白衣について

給食当番が終わると、白衣を週末に持ち帰ります。

次週の給食当番さんが使用しますので、次の3点についてのご協力をお願いしますよう、よろしくお願ひします。

- ①持ち帰った白衣は洗濯・アイロンがけをし、次週の始め(月曜日)には忘れないように持ってきてください。
- ②白衣のほころび(修復可能な範囲)やポタンの取れがありましたら縫っていただけると助かります。
- ③給食当番になりましたら、必ずきれいなマスクを忘れずに持たせてください。

みんなが気持ちよく使えるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



日	曜	献立名	おも 主にエネルギーのもとになる 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 もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちょうし どのの 主に体の調子を整えるもとになる もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
21	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) かながわけんさんわかめうどん こまつなともやしのごまいため	ゆでめん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし なたと わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ もやし こまつな	585	25.1	19.7	2.8	
22	火	ぎゅうにゅう ごはん チャーチャンどうふ にくだんごのあまずあんかけ	ごはん あぶら じゃがいも がらスープ さとう でんぷん	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 しいたけ いんげん ながねぎ	642	23.1	21.8	1.2	
23	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ひじきごはん のっぺいじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき こおりどうふ かつおぶし ぶたにく どうふ	にんじん しいたけ えだめめ かぶ こんにゃく	607	23.4	19.7	2.0	
24	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン とりにくのからあげ ミネストローネ	ぶどうパン あぶら でんぷん じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン	670	28.5	27.3	2.2	
25	金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのカレーしょうゆやき こんにゃくのきんぴら	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん つきこんにゃく いんげん	602	25.7	19.1	1.2	
28	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 みかんゼリー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 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	697	24.5	20.3	2.1	
30	水	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	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	621	25.8	18.6	1.5	

### 【学校給食について】

学校給食の量は、文科省から出されている栄養価を基準に計算されています。給食は、学年に応じた食事のモデルであり、自分たちで配膳することで1食分の必要な量や栄養のバランスを学ぶ場となっています。基本的には均等に配膳をします。給食に配慮が必要な方は、実態に応じて調整を行いますので、担任へお伝えください。



栄養価	文科省 (中学校)	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
			たんぱく質	脂質										
		635Kcal	13~20%	20~30%	2g未満	350mg	50mg	3mg	2mg	200μgRE	0.4mg	0.4mg	25mg	4.5g以上

### 【給食費について】



皆さまにご負担いただく学校給食費は、すべて食材購入のための費用となります。

月額給食費 4300円 × 給食費集金月 11ヶ月 ÷ 年間予定回数 184回 = 1食単価 257円

#### <小田原市物価高騰分保護者負担軽減事業について>

物価高騰下においても、これまでどおり学校給食の栄養バランスや量を保てるよう、4月から一人一食あたりの給食材料費を小学校64円(年額11,776円)、中学校89円(年額15,931円)、幼稚園54円(年額9,126円)増額しました。この増額分については、市が負担し、保護者の皆様にご負担いただく額(給食費)が増えないよう支援いたします。

4月分の納期限は6月2日です。口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高のご確認をお願いします。