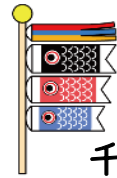


令和8年5月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

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 まいろ (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 ちょうし ととの 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 ぬきー (kcal)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	金	ぎゅうにゅう たけのおこわ (しろおこわ) とんじる チーズ	しろおこわ ごまあぶら さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ チーズ	にんにく にんじん たけのこ しいたけ えだまめ ごぼう こんにやく だいこん はねぎ	620	26.4	22.4	2.7	端午の節句 こんだて
7	木	ぎゅうにゅう ツナコーントースト (しょくパン) ポークビーンズ	しょくパン あぶら たまごなしマヨネーズ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいた	たまねぎ コーン にんじん いんげん	635	24.5	30.6	2.2	
8	金	ぎゅうにゅう ごはん しんじゃがいものそぼろに はんぺんのいそべあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん あおのり	にんじん たまねぎ グリーンピース	624	21.3	17.2	1.7	
11	月	ぎゅうにゅう にっこうゆばうどん (ゆでめん) こうやとうふのチーズフリッター	ゆでめん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく うめなると ゆば こおりとうふ チーズ あおのり	にんじん たまねぎ たもぎたけ まいたけ しめじ ながねぎ	641	27.5	22.4	2.2	姉妹都市 こんだて
12	火	ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからあげ しんたまねぎのみそしる	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	602	23.6	15.9	1.7	
13	水	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (むぎいりごはん) はるさめスープ プリン	ごはん むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ もやし こまつな	643	21.3	18.8	2.1	
14	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン ポテトのチーズやき はるきゃべつとウインナーのソテー	ぶどうパン マーガリン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	616	26.7	24.5	2.0	2年生 中止
15	金	ぎゅうにゅう ごはん わふうおろしハンバーグ きんぴらごぼう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく さつまあげ	だいこん しめじ はねぎ ごぼう つきこんにやく にんじん いんげん	609	21.0	19.7	1.0	
18	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) おだわらみそラーメン やまゆりポークぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると みそ ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん もやし めんま きくらげ ながねぎ こまつな	612	26.8	19.7	2.6	6年生 中止
19	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) こぎつねごはん けんちんじる	ごはん むぎ 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 あぶらあげ とうふ	にんじん しめじ いんげん ごぼう だいこんこんにやく こまつな	606	24.0	20.2	1.6	6年生 中止

栄養価は中学年の量となります。



こんげつ おだわらさん 今月の小田原産

たまねぎ・こまつな・はねぎ
はんぺん・なると・さつまあげ・かつおぶし
とうふ・みそ

※天候等の状況により、変更になる場合があります。



5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖(しょう)蒲(ふ)の節(せつ)句(く)ともいわれ、菖(しょう)蒲(ふ)湯(ゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。すくすく育つようにと筍を食べたりもします。

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)		
20	水	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース とうふとこまつなのスープ 	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	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 にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ しいたけ こまつな	617	25.8	20.4	2.3	
21	木	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくのオーロラソースがけ ビーフソテー	ロールパン あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ ぶたにく	しょうが しめじ にんじん たまねぎ キャベツ もやし	692	27.7	30.7	2.5	
22	金	ぎゅうにゅう ピビンバ(むぎいりごはん) ポイルコーン チゲじる	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい はくさいキムチ にはら	612	23.7	19.5	2.3	
25	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース おんやさ たまねぎドレッシング	ソフトめん あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	618	23.4	18.9	2.4	
26	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき すましじる いちごヨーグルト	ごはん あぶら おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いちごヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ はねぎ だいこん ながねぎ	645	27.5	19.1	2.0	
27	水	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう ワンタンスープ	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ もやし しいたけ にはら	649	21.1	20.7	1.9	
28	木	ぎゅうにゅう きなこパン(コッペパン) ラビオリのトマトに 	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ラビオリ	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	592	21.4	24.0	2.4	
29	金	ぎゅうにゅう カレーピラフ(アルファかまい) やきコーンしゅうまい いんげんソテー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく コーンしゅうまい	にんじん たまねぎ グリンピース いんげん	597	19.7	21.8	1.8	

たま 玉ねぎについて

おだわらしん たま 小田原市産の玉ねぎは、しもなからく ちゆうしん さいばい 下中地区を中心に栽培されています。しもなからく ちゆうしん さいばい 下中地区は、つち ねんどしつ たま づく てき きんじよ ちくさん 農家の堆肥を使って栽培できるので、あまくておいしい玉ねぎがたくさん作られています。「下中たまねぎ」として、とうきよう や横濱にも出荷され、たいへんにんき 大変人気があるそうです。（旬：5月～7月上旬）

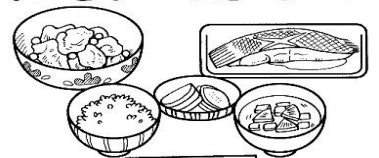
5月・6月の給食は神奈川産・小田原市産の玉ねぎを使用しています。



まいにち げんき す 毎日元気過ごすためには、しょくじ すいみん 食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、ねむ のう からだ めぞ かつどう はじ 眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。せきそくただ せいかつ との じゆうよう やくわり は 規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



わ しょく はい 和食の配ぜん



しよく しょうじょ しょうじょ しょうじょ 主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは汁、菜や汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができます。

おしらせ おだわらし 小田原市では、きゆうしよくようしよくざい ほうしゃのうけんさ おこな 検査の結果や予定については、おだわらし ホームページでお知らせしています。また、きゆうしよく しゆうじよう しょうざい きんち かい かい きゆうしよく 給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。