



新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食になれてきた様子が見えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、本格的な夏が来る前に、適度な運動とバランスのよい食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。5月の給食目標「準備や片付けをきちんとしよう！」

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しょうひん (あか)	げんきのもとに なるしょうひん (き)	からだのちょうしを よくするしょうひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	び こう
1 水	ぎゅうにゅう たけのこおこわ とんじり 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく かつおぶし みそ とうふ	しろおこわ じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん たけのこ しいたけ だいこん こんにゃく えだまめ はねぎ にんにく ごぼう	620 26.0 22.7 2.6	節 句 献 立 端 午 の
2 木	ぎゅうにゅう アセロラゼリー こめこパン ホワイトスープ ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン	こめこパン じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら スパゲッティ ゼリー	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ	623 26.8 22.7 2.7	
7 火	ぎゅうにゅう ハヤシライス キャベツのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく てつりウインナー	むぎごはん あぶら ごまあぶら こむぎこ しろごま マーガリン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ コーン トマト	656 22.1 23.4 2.1	栄養価は中学年の量で計算し てあります。
8 水	ぎゅうにゅう ビビンバ チゲじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく みそ とうふ	むぎごはん さとう ごまあぶら しろごま	にんにく にんじん もやし こまつな りんご はくさい えのきたけ はくさいキムチ にら	614 27.0 20.0 2.2	
9 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	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	コッペパン さとう マーガリン こむぎこ ポークラビオリ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト	591 23.0 24.8 2.5	
10 金	ぎゅうにゅう ごはん しんじゃがいものそぼろに ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あおのり	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ	にんじん たまねぎ いんげん	628 20.9 19.2 1.5	
13 月	ぎゅうにゅう かながわけんさんわかめうどん だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ なるとまき	ゆでめん あぶら さつまいも さとう しろごま	にんじん たまねぎ ながねぎ	651 23.9 19.7 2.3	
14 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じる	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とうふ みそ	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	614 29.4 16.4 1.8	
15 水	ぎゅうにゅう ちゅうかどん はるさめスープ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき とりにく プリン	むぎごはん あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ たまねぎ はくさい しいたけ はねぎ	645 23.2 20.0 2.0	
16 木	ぎゅうにゅう ぶどうパン ポテトのチーズやき いろどりやさしいため	ぎゅうにゅう とりにく チーズ てつりウインナー	ぶどうパン バター じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	621 27.3 26.1 2.2	
17 金	ぎゅうにゅう むぎごはん こうやどうふのちゅうかに おかかいいため	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ おかか	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ しいたけ もやし こまつな いんげん	616 28.4 20.4 1.6	2 年 中 止

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・とうふ

なるとまき・ちくわ・さつまあげ・じざかなはんぺん

※天候等の状況により、変更になる場合があります。



お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用する食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (き)	からだのちょうしを よくするしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	び こう
20 月	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソーススパゲッティ おんやさいサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	ソフトめん あぶら ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	652 25.4 21.3 2.2	
21 火	ぎゅうにゅう むぎごはん わふうおろしハンバーグ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ さつまあげ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	だいこん しめじ はねぎ にんじん こんにゃく いんげん ごぼう	617 25.3 19.2 1.3	
22 水	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース とうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	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 はねぎ	614 26.5 20.9 2.2	6 年 中 止
23 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 ビーフンソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン みそ	ロールパン あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	にんじん しょうが しめじ しいたけ キャベツ もやし	699 29.4 34.2 2.7	6 年 中 止
24 金	ぎゅうにゅう こぎつねごはん けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく いんげん こまつな ごぼう しめじ	626 27.9 21.7 1.7	
27 月	ぎゅうにゅう ジャージャーめん こまつなともやしのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず みそ	ホットラーメン ごまあぶら さとう でんぷん しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし こまつな	612 27.8 17.7 2.5	
28 火	ぎゅうにゅう ヨーグルト ごはん ぶたにくのしょうがやき じざかなはんぺんいりすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし じざかなはんぺん ヨーグルト	ごはん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん ほうれんそう	628 27.4 18.9 2.1	
29 水	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん ワンタン でんぷん さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ もやし えだまめ にら ごぼう	632 21.8 19.8 1.7	
30 木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラザニア やさいのスープに	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ てつりウインナー	ソフトフランスパン じゅがいも こむぎこ ワンタン あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト こまつな	674 29.2 29.5 3.2	
31 金	ぎゅうにゅう カレーピラフ コーンしゅうまい いんげんソテー	ぎゅうにゅう ベーコン てつりウインナー コーンしゅうまい	アルファかまい あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース いんげん	619 18.8 24.4 2.6	



げん き き ほん
元気の基本!

はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん



あさ ごう か
朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

えい よう い しき
栄養バランスも意識しましょう

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜の みそ汁 野菜 スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ オレンジ	+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト
-------------------------------------	--	---	------------------------------------	--

まいにち げんき す
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、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。

ごはんだけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが、野菜たっぷりの汁物やおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。夕ご飯の残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOKです！