



6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか。6月の給食目標「よくかんで食べよう！」

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
3月	ぎゅうにゅう ちからうどん かみかみこんさいチップス	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし なるたまき	ソフトめん あぶら さつまいも トック	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな れんこん ごぼう	648 25.7 19.1 2.1	こかんみ だかてみ
4火	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのぴりからやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ひじき とりにく	むぎごはん あぶら さとう	しょうが にんじん きりぼしだいこん えだまめ	600 27.9 20.6 1.6	こかんみ だかてみ
5水	ぎゅうにゅう たきこみチャーハン ちゅうかスープ サワーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なるたまき ベーコン とうふ	アルファかまい ごまあぶら あぶら サワーゼリー	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ えのきだけ こまつな しょうが	604 20.5 21.7 2.8	
6木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ぶたにくコロッケ ホワイトミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめこロールパン あぶら ぶたにくコロッケ じゃがいも マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	642 24.8 29.0 2.0	栄養価は中学年の量で 計算してあります。
7金	ぎゅうにゅう スタミナどん にらともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ りんご もやし キャベツ にら	602 25.8 21.3 2.0	
10月	ぎゅうにゅう うめまるラーメン やさしいりにくしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし うめなる しゅうまい	ホットラーメン あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし はねぎ	600 27.4 20.6 2.2	
11火	ぎゅうにゅう ちゅうかふうそぼろごはん チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ	ごはん ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ エリンギ チンゲンサイ にら	600 26.8 20.3 1.8	4年 中 止 し
12水	ぎゅうにゅう ごはん キーマカレー キャベツのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず だっしふんにゅう チーズ てつりりウインナー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ しろごま	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ りんご キャベツ コーン	656 23.8 21.8 2.3	
13木	ぎゅうにゅう セサミトースト (しょうパン) ヌードルのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ	しょうパン あぶら マーガリン こむぎこ フランスめん さとう しろごま	にんじん たまねぎ えだまめ	605 22.3 25.6 2.5	
14金	ぎゅうにゅう むぎごはん あじフライ ゆでキャベツ しもなかたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし おから みそ だいず とうふ	むぎごはん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	614 29.5 18.8 1.7	
17月	ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲッティ (ソフトめん) ツナコーンポテト	ぎゅうにゅう チーズ てつりりウインナー ツナ	ソフトめん じゃがいも マーガリン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン トマト	615 24.6 17.8 1.9	
18火	ぎゅうにゅう にくみそごはん つみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ じざかなハンバーグ とうふ	ごはん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だいこん こまつな いんげん	600 27.3 18.6 2.5	
19水	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ もずく みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん だいこん たまねぎ こまつな いんげん	600 27.3 18.4 2.1	

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 たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	び らう
20 木	ぎゅうにゅう メンチカツサンド (コッペパン) チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ だいず メンチカツ	コッペパン あぶら こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト	714 32.8 33.2 2.6	
21 金	ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチいため きくらげいりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ はくさいキムチ にら きくらげ はねぎ コーン	600 26.1 18.8 2.2	
24 月	ぎゅうにゅう ごもくうどん とりてん	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき とりにく かつおぶし	ゆでめん あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ こまつな	632 33.5 20.1 2.2	
25 火	ぎゅうにゅう カレーライス カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく てつりウイナー だっしふんにゅう	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン トマト りんご	653 22.2 21.6 2.1	
26 水	ぎゅうにゅう ごはん ヤムニョムチキン チャプチェ	ぎゅうにゅう おから とりにく ぶたにく	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう しろごま はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら	678 25.0 24.3 1.2	
27 木	ぎゅうにゅう ロールパン かながわけんさんキャベツメンチカツ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン	ロールパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな キャベツメンチカツ	623 22.8 30.4 2.3	
28 金	ぎゅうにゅう むぎごはん かんこくふうにくじゃが ナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ もやし こまつな	618 22.6 16.3 1.6	

よくかんで食べよう。

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、白頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

今月の小田原産

たまねぎ・こまつな・はねぎ

とうふ・うめなると・さつまあげ

※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。

