

5月

きゅうしょくだより



令和7年度

小田原市立富士見小学校

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 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 こめこロールパン しょうなんゴールドチキン おまめとキャベツのスープ チーズ	こめこロールパン あぶら マーメレード がらスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ チーズ	にんにく しょうなんゴールド ピュウレ にんじん たまねぎ キャベツ	642				
						32.7				
						31.6				
						2.7				
2	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース フライドポテト	ソフトめん あぶら がらスープ マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ	にんにく にんじん たまねぎ	640				
						23.3				
						22.7				
						1.5				
7	水	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん きりぼしだいこんのナムル	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きりぼしだいこん もやし こまつな	601				
						22.7				
						19.0				
						1.1				
8	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) シナモンパン とりにくのトマトに	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 とりにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	602				
						22.1				
						28.6				
						1.9				
9	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおラーメン きびなごのからあげ いよかんゼリー	ホットラーメン あぶら がらスープ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく きびなごのからあげ	にんじん コーン もやし ながねぎ こまつな	604				
						29.4				
						17.6				
						2.3				
12	月	ぎゅうにゅう ごはん しおにくじゃが いかのさらさあげ ふりかけ(しそかつお)	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しそかつおふりかけ	にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん しょうが	651				
						26.1				
						18.9				
						1.8				
13	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) げんまいいりたきこみ チャーハン にくだんごのタンタンスープ やきしゅうまい	ごはん げんまい ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた にくだんご とうにゅう みそ コーンしゅうまい	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ もやし	680				
						24.9				
						22.9				
						3.1				
14	水	ぎゅうにゅう ごはん ポークカレー コーンソテー	ごはん 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 ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン いんげん	662				
						22.9				
						22.5				
						1.6				
15	木	ぎゅうにゅう くらパン マカロニグラタン おんやさいサラダ	くらパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だっしふんにゅう チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	619				
						24.9				
						23.9				
						2.4				
16	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなんばんうどん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん でんぷん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく レバーチップ こうやどうふ あおのり	にんじん たまねぎ たまぎたけ まいたけ しめじ ながねぎ	646				
						27.9				
						22.7				
						2.1				

こころ からだ げん き す き そく ただ せい かつ だい いち
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



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 こう 備考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
19	月	ぎゅうにゅう (ごはん) かきあげどん みそしる	ごはん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう はんぺん かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ コーン はねぎ だいこん	637	6年生中止		
						21.1			
						17.0			
						2.1			
20	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのみそづけやき ひじきのいりに チンゲンサイのソテー	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき だいず さつまあげ	たまねぎ にんじん つきこんにやく こまつな チンゲンサイ コーン	648	6年生中止		
						24.4			
						21.5			
						1.7			
21	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのこうみやき ぶたにくとたまねぎのばいに くいため	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが はねぎ にんにく たまねぎ しめじ うめぼし	631			
						28.0			
						21.2			
						1.4			
22	木	ぎゅうにゅう ロールパン フライドチキン スープスパゲティ	ロールパン あぶら こむぎこ でんぷん がらスープ じゃがいも スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく おから ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ	683			
						27.2			
						31.1			
						2.2			
23	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ジャージャーめん もやしのちゅうかいため	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ もやし コーン こまつな	618			
						27.9			
						17.9			
						2.5			
26	月	ぎゅうにゅう ごはん キムタクどん もずくのスープ げんきヨーグルト	ごはん あぶら さとう オイスターソース ごま ごまあぶら がらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく ヨーグルト	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん たもぎたけ コーン ながねぎ	625			
						25.6			
						18.7			
						2.0			
27	火	ぎゅうにゅう ごはん さわらのカレーしょうゆやき かわりきんぴら	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	639			
						23.7			
						20.5			
						1.3			
28	水	ぎゅうにゅう ごはん あげどりのちゅうかふうに こまつなのごまいため かんこくふうあじつけのり	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく のり	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん もやし こまつな	630			
						21.3			
						19.8			
						1.8			
29	木	ぎゅうにゅう (しょくパン) アップルシナモントースト だいずのとうにゅうクリーム に	しょくパン 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 とりにく とうにゅう だいず	りんごソース にんじん たまねぎ コーン いんげん	602			
						23.5			
						26.8			
						2.1			
30	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース あおのりポテト	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート あおのり	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト	624			
						22.7			
						19.8			
						1.9			

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・はんぺん・さつまあげ・うめぼし
たまねぎ・こまつな・きゃべつ・はねぎ・もやし



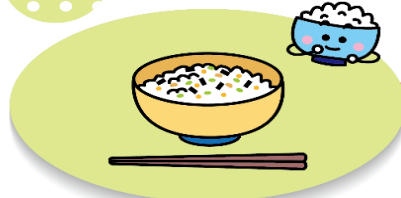
新学期の疲れがでやすい時期です。おだわらっ子のやくそく『はやね、はやおき、あさごはん』を守って
元気な毎日が過せるとよいです。

朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることをめざしましょう。ごはんは、おにぎりにと食べやすいです。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。卵やウインナーなど好きな食材を追加するとよいですね。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがぐんとよくなります!

