

3 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

小田原市立酒匂小学校

ひ ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (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	びこう
		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。				
3 げつ	ぎゅうにゆう こぎつねごはん さわにわん	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゆう どうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しめじ ほししいたけ ごぼう もやし キャベツ こまつな	607 27.9 21.1 1.5	
4 か	ぎゅうにゆう くろパン とりにくのコーンフレークあげ☆ ABCスープ	くろパン あぶら こむぎこ マカロニ コーンフレーク パンこ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	しょうが こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	637 29.8 24.8 2.5	6年生 リクエスト
5 すい	ぎゅうにゆう ごはん さばのみそに かわりきんぴら	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう さば みそ さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん いんげん	612 25.6 19.1 1.2	
6 もく	アップルキャロットジュース ぶたにくごろごろカレー カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん りんご もやし コーン キャベツ	601 15.2 15.5 1.7	わくわく 給食
7 きん	ぎゅうにゆう わかめうどん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん ごま あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう あおのり とりにく わかめ こうやどうふ	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	654 28.8 22.4 2.6	
10 げつ	ぎゅうにゆう ごはん とりにくのぴりからやき にくじゃが おかかふりかけ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	しょうが こまつな にんにく にんじん たまねぎ	630 26.8 19.4 1.7	
11 か	ぎゅうにゆう シナモンパン とうにゆうのクリームシチュー	コッペパン こむぎこ さとう マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく とうにゆう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ クリームコーン	615 24.4 26.9 2.2	
12 すい	ぎゅうにゆう ごはん こくさんぶたにくのコロッケ ボイルキャベツ けんちんじる	ごはん あぶら じゃがいも こくさんぶたにくのコロッケ	ぎゅうにゆう とうふ	キャベツ だいこん ごぼう こまつな にんじん こんにやく	625 20.0 19.3 1.6	
13 もく	ぎゅうにゆう たきこみチャーハン トックのスープ ヨーグルト	ごまあぶら アルファかまい あぶら トック	ぎゅうにゆう なると ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん はねぎ たまねぎ えだまめ だいこん	615 24.4 20.4 2.3	
14 きん	ぎゅうにゆう みそラーメン☆ スイートポテト	ホットラーメン あぶら マーガリン ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とうにゆう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン ながねぎ	656 25.4 20.4 2.1	6年生 リクエスト

※^{ちゅうがくねん}中学年の栄養価を記載しています。 ※^{えいようか}揚げ油は、3回程度使用しています。

こんげつのおだわらさん

~^{きゅうしょく}給食で使用する、^{じばさんぶつ}地場産物を紹介します~



さつまあげ なると なねぎ

食材料は給食費で
まかなわれています。



【令和7年度ランチョンマットの取り扱いについて】

今年度、給食時間には全員がランチョンマットを使用する決まりでした。

令和7年度より、ランチョンマットの使用は希望制となります。

ご使用される場合は、毎日持ち帰り翌日きれいなものを持たせていただけますようお願いいたします。

ひ ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal	びこう
		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。			たんぱくしつ g	
17	ぎゅうにゅう キムタクごはん☆ げつ ワンタンスープ	ごはん あぶら ほしワタン さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい はくさいキムチ もやし きざみたくあん たまねぎ はねぎ	606 25.3 18.7 2.4	6年生 リクエスト
18	ぎゅうにゅう こめこロールパン か ラザニアふうグラタン☆ やさいソテー	こめこロールパン あぶら こおぎこ マーガリン パンこ ほしワタン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいでずミート チーズ	にんじん たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	672 29.5 29.4 2.8	6年生 リクエスト
19	ぎゅうにゅう たいめし すい とろみじる ガトーショコラ☆	さくらめし さとう あぶら かたくりこ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう どうふ きんめだい メルルーサ とりにく	にんじん だいこん たまねぎ こまつな	638 28.8 16.6 2.8	卒業お祝い こんだて

給食リクエスト結果発表！！

もうすぐ卒業する6年生に「もう一度食べたい給食はなんですか?」というアンケートをとりました。その結果を発表します。みなさんのリクエストした献立は入っていましたか?

ごはんの日:キムタクごはん
パンの日:ラザニアふうグラタン
めんの日:みそラーメン
おかず・しるもの:とりにくのコーンフレークあげ
デザート:ガトーショコラ



献立表の☆マークが6年生のリクエスト献立です。1~5年生のみなさんも好きな給食ははいつていましたか? いつでるのか楽しみにしていてくださいね。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた