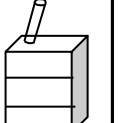
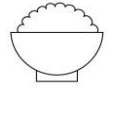
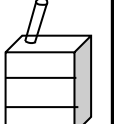
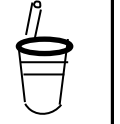
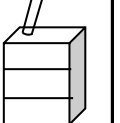
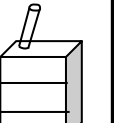
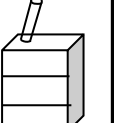
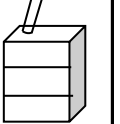
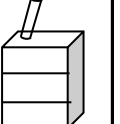
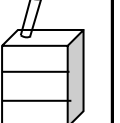
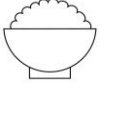
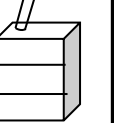
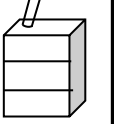


2024年



スクールランチ

小田原市立酒匂小学校
※小学校中学年の栄養価記載

ひ	こんだてめい				おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g	備考
	ようび	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	デザート トッピング	しょうゆ・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません		えんぶん g	
1 きん			カレーうどん ツナコーンポテト		ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん ツナ	ゆでめん でんぷん マーガリン じゃがいも	にんじん・たまねぎ ながねぎ・しいたけ こまつな・コーン いんげん	658 31.2 20.4 2.5	
4 げつ			☆キムタクごはん はるさめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん・ごま ごまあぶら さとう はるさめ	にんじん・たくあん はくさい・キムチ たまねぎ にら	584 21.0 17.6 2.0	
5 か			☆とりにくのコーンフレークあげ ☆ABCスープ		のむヨーグルト とりにく ベーコン	ロールパン・あぶら こむぎこ・パンこ マカロニ コーンフレーク	しょうが・こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ	598 25.8 20.5 2.4	
6 すい			こぎつねごはん さわにわん		ぎゅうにゅう・とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう	にんじん・しめじ しいたけ・ごぼう もやし・こまつな きゃべつ	610 28.2 21.1 1.5	
7 もく			おだわらさんサバフグのからあげ あおなとコーンのいためもの とんじる		ぎゅうにゅう・みそ サバフグ ぶたにく とうふ	ごはん・あぶら さとう・じゃがいも でんぷん こむぎこ	しょうが・チンゲンサイ コーン・にんじん だいこん・こんにゃく ごぼう・ながねぎ	647 33.9 19.2 2.0	
8 きん			☆みそラーメン ☆スイートポテト		ぶたにく とうにゅう	ホットラーメン・あぶら ごまあぶら・マーガリン さつまいも さとう	にんにく・しょうが にんじん・もやし きゃべつ・コーン ながねぎ	628 22.9 19.0 2.0	
11 げつ			☆チキンライス だいずとやさいのクリームに		ぎゅうにゅう・だいず とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	アルファかまい・バター あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん・たまねぎ コーン えだまめ いんげん	644 26.6 20.9 2.4	
12 か			☆シナモンパン とりにくのトマトソースに		ぎゅうにゅう とりにく	こめこロールパン あぶら・バター こむぎこ・さとう じゃがいも	にんにく・たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん	643 25.7 31.1 2.2	
13 すい			☆ぶたにくごろごろカレー やさいソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	ごはん・じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんにく・にんじん たまねぎ・もやし きゃべつ コーン	668 24.4 21.1 2.2	
14 もく			たいめし とろみじる		ぎゅうにゅう・とうふ とりにく きんめだい メルルーサ	さくらめし・あぶら さとう でんぷん リンゴタルト	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	648 28.4 17.0 2.7	そつぎょういわ こんだて 卒業祝い献立
15 きん			☆しおラーメン ☆あげはるまき		ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく なると はるまき(なかみ)	ホットラーメン・あぶら ごまあぶら・ごま すだちゼリー はるまき(かわ)	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ もやし ながねぎ	657 25.1 21.6 2.6	そつぎょういわ こんだて 卒業祝い献立



はるやす
春休みも
まいにち ちょうしよく
毎日朝食をとろう

はるやす
春休みに
ちょうしよく
朝食を自分で
つくってみよう

いえにある食材で朝食を準備してみましよう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



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。



ごはん部門：カレーライス

めん部門：塩ラーメン

肉のおかず部門：鶏肉のコーンフ레이크揚げ

汁物部門：ABCスープ



デザート部門：リンゴタルト

その他：スイートポテト



今年は、各部門に分けてアンケートをとりました。献立表の☆のマークがついているものは、1つでもリクエストがあったものです。1～5年生のみなさんも、自分が好きな献立は入っていましたか？

給食の時間をふりかえろう

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。

☐ 協力して給食の準備をすることができた



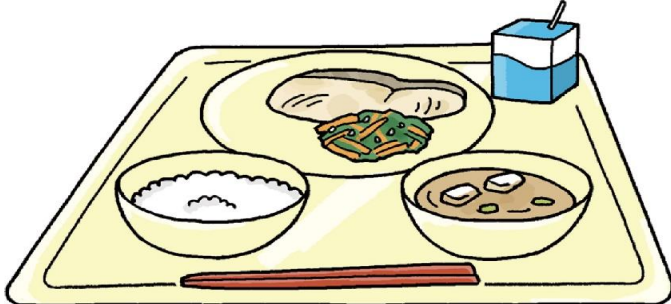
☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた



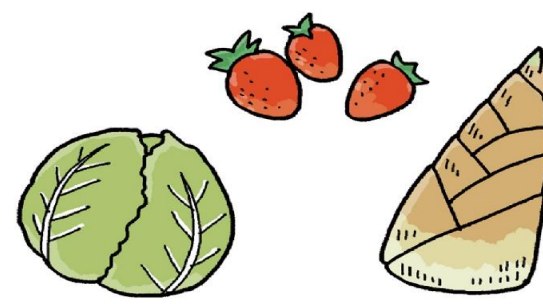
☐ 楽しく会食することができた



☐ バランスのよい食事のとり方がわかった



☐ 地域の地場産物がわかった



☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた



<今月の旬>

わかめ わかめは、乾燥したものが1年中食べられますが、生のわかめの旬は春です。生わかめは、軽く湯通しして、サラダなどでたべるのもおすすめです。



こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

・なると
・サバフグ

・はんぺん

