

5 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	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。			たんぱくしつ g		
					しぼう g		
					えんぶん g		
1 すい	ぎゅうにゆう スタミナどん ワントンスープ	ごはん	ぎゅうにゆう	にんじん もやし	613		
		あぶら	ぶたにく	たまねぎ はねぎ	26.7		
		しろごま	みそ	ながねぎ りんご	18.5		
		ほしワントン	とりにく	にら	2.3		
2 もく	ぎゅうにゆう たけのごはん とんじる	さくらめし	ぎゅうにゆう みそ	にんじん だいこん	619		
		あぶら	とりにく とうふ	たけのこ こんにやく	29.7		
		さとう	あぶらあげ	いんげん はねぎ	19.4		
		じゃがいも	ぶたにく	ごぼう	2.6		
7 か	ぎゅうにゆう コッペパン グリルソーセージ ボイルキャベツ だいずとやさいのクリームに	コッペパン	ぎゅうにゆう だいず	キャベツ	608		
		あぶら	ウイナー	にんじん	29.4		
		じゃがいも	とりにく	たまねぎ	27.6		
		こむぎこ パター	だっしふんにゆう	いんげん	2.6		
8 すい	ぎゅうにゆう ごはん あじフライ かわりきんぴら	ごはん しろごま	ぎゅうにゆう	ごぼう	616		
		こむぎこ さとう	あじ	にんじん	24.0		
		パンこ じゃがいも	さつまあげ	たまねぎ	17.5		
		あぶら			1.4		
9 もく	ぎゅうにゆう ちゅうかふうそぼろごはん ちんげんさいのスープ	ごはん かたくりこ	ぎゅうにゆう	しょうが ながねぎ	581		
		ごまあぶら	ぶたにく	にんにく エリンギ	24.4		
		あぶら	だいずミート	にんじん ニラ しいたけ	18.1		
		じゃがいも	とりにく	たまねぎ ちんげんさい	2.1		
10 きん	ぎゅうにゆう みそラーメン じゃがいものりしおいため	ホットラーメン	ぎゅうにゆう	にんにく きゃべつ	582		
		ごまあぶら	ぶたにく	しょうが コーン	25.2		
		マーガリン	みそ	にんじん ながねぎ	17.9		
		じゃがいも	あおのり	もやし	2.3		
13 げつ	ぎゅうにゆう あじつけおかか ごはん さばのごまてりやき ごもくまめ	ごはん	ぎゅうにゆう だいず	しょうが	624		
		さとう	さば あじつけおかか	にんじん	29.6		
		しろごま	とりにく	ごぼう	22.9		
		あぶら	あぶらあげ	しいたけ	1.4		
14 か	ぎゅうにゆう ぶどうパン フライドチキン とうにゅうのクリームスープ	ぶどうパン こむぎこ	ぎゅうにゆう	しょうが キャベツ	669		
		かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんにく こまつな	27.8		
		あぶら	あからパウダー	にんじん	30.5		
		じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ	2.2		
15 すい	ぎゅうにゆう ごはん 4ねんせいのたまねぎカレー カラフルソテー	ごはん カレールウ	ぎゅうにゆう	にんにく キャベツ	638		
		あぶら	ぶたにく	たまねぎ コーン	24.6		
		じゃがいも	とりにく	にんじん こまつな	18.8		
		こむぎこ	ロースハム	りんご	1.8		
16 もく	ぎゅうにゆう たきこみチャーハン ちゅうかふうコーンスープ ヨーグルト	ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	612		
		アルファかまい	ぶたにく とりにく	たまねぎ クリームコーン	26.9		
		あぶら	やきぶた とうふ	えだまめ	19.5		
		かたくりこ	なると ヨーグルト	しょうが	2.6		
17 きん	ぎゅうにゆう ごもくうどん にくだんごのあまずあん	ゆでめん	ぎゅうにゆう	しょうが キャベツ	612		
		あぶら	ぶたにく	にんじん もやし	29.8		
		かたくりこ	にくだんご	たまねぎ こまつな	18.6		
		さとう		しいたけ	2.3		

こんげつのおだわらさん

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



たまねぎ・はねぎ・なると・さつまあげ

食材料は給食費で
まかなわれています。



おしらせ

5月15日(水)の給食には、4年生が育てたたまねぎを使います。メニューは、みなさんの大好きなカレーです。

4年生の育てたおいしいたまねぎを楽しみにしてください。

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	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。			えんぶん g	
20	ぎゅうにゆう ぶたキムチどん げつ しんじゃがのみそしる	ごはん ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう みそ ぶたにく どうふ わかめ	にんにく ニラ しょうが はくさいキムチ きゃべつ にんじん たまねぎ はねぎ	592 25.6 15.8 2.5	
21	ぎゅうにゆう か ロールパン こくさんぶたにくのコロッケ はるキャベツのスパゲッティ	ロールパン あぶら こくさんぶたにくのコロッケ スパゲッティ	ぎゅうにゆう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ	699 22 31.7 2.4	
22	ぎゅうにゆう すい ごはん なまあげとやさいのいために うめなるとのすましじる	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ うめなると	しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん しいたけ	629 29.3 19.7 2.1	
23	ぎゅうにゆう もく ごはん とりにくのねぎみそやき にくじゃが	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく みそ ぶたにく	しょうが しらたき たまねぎ いんげん ながねぎ にんじん	642 28.1 21.0 1.2	6年生中止
24	ぎゅうにゆう きん にくなんばんうどん こおりどうふのこはくあげ	ソフトめん しろごま かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく こおりどうふ あおのり	にんじん こまつな たけのこ ながねぎ たまねぎ	629 29.5 20.1 2.6	6年生中止
27	ぎゅうにゆう げつ みそカツどん きゃべつのおかかいため	ごはん ごまあぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ あじつけおかか	にんじん キャベツ たまねぎ	671 24.3 25.1 1.1	
28	ぎゅうにゆう ひ ソフトフランスパン ペンネのミートやき コンソメスープ	ソフトフランスパン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゆう チーズ ぶたにく とりにく だいずミート だっしふんにゆう	にんじん こまつな たまねぎ トマト キャベツ	625 32.3 21.8 2.5	
29	ぎゅうにゆう すい ツナのさんしょくどん はるキャベツのみそしる	さくらめし あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゆう ツナ みそ どうふ	しょうが キャベツ にんじん はねぎ コーン えだまめ	596 26.0 18.1 2.5	
30	ぎゅうにゆう もく ごはん チンジャオロースー はるさめスープ	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とりにく	しょうが たけのこ にんにく もやし にんじん ピーマン たまねぎ ニラ	587 21.8 16.2 2.1	
31	ぎゅうにゆう きん タンメン やきぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく なると やまゆりポークぎょうざ	にんにく もやし ニラ しょうが みずにメンマ にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ	571 25.1 16.9 2.4	

※^{ちゅうがくねん えいようか きさい}中学年の栄養価を記載しています。※^{あ あぶら かいていどしやう}揚げ油は、3回程度使用しています。

朝ごはんは脳も体も目覚めさせよう！

朝ごはんは1日のはじまりに食べる大切な食事で、脳や体を目覚めさせてくれます。家族と一緒に朝ごはんは楽しく、会話もはずみます。朝の光を浴びて朝ごはんを食べると体のリズムが整います。

また、朝ごはんには主食（ご飯、パン、めんなど）、主菜（たまご、肉、魚、豆料理など）、副菜（野菜料理、果物）を組み合わせて食べることも大切です。

しっかり勉強をして元気に活動するためにも、早寝、早起きをして、毎日朝ごはんを食べましょう。



毎日この3つができると
元気に過ごせます！