

校庭の藤が今年もきれいな花を咲かせています。新しい学年やクラスで1か月が過ぎ、疲れが溜まりだした頃でしょうか。

季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。食事をきちんと食べて、十分な睡眠をとりましょう。

大型連休もできるだけ規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてください。

5月18日（日）～19日（月）6年生が修学旅行に出かけます。

すてきな思い出をたくさん作ってほしいです！

曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	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)	備考
					たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
1 木	ぎゅうにゅう こめロールパン かぶとハンバーグ はるやさいのスープ プリン	こめロールパン あぶら がらスープ じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラ	617	たんご せつく 端午の節句 こんだて 献立
					24.6	
					27.7	
					2.3	
2 金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ハヤシライス カラフルソテー	ごはん むぎ 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 だいたミート ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	696	
					24.0	
					23.3	
					2.6	
7 水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンタンメン こんさいチップス	ホットラーメン あぶら ごまあぶら がらスープ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ れんこん ごぼう もやし	654	
					25.6	
					21.8	
					2.4	
8 木	ぎゅうにゅう コッペパン マカロニグラタン やさしいため	コッペパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	657	
					28.2	
					27.5	
					2.5	
9 金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじのカレーあげ こうやどうふのにも	ごはん むぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とりにく こおりどうふ	たまねぎ グリーンピース にんじん	639	
					30.3	
					19.0	
					1.3	
12 月	ぎゅうにゅう (ごはん) キャロットピラフ ABCスープ ブルーベリータルト	ごはん あぶら がらスープ マカロニ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	693	
					21.7	
					24.4	
					1.4	
13 火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのうめおろしソース きんぴらごぼう	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	だいこん うめぼし ごぼう つきこんにやく にんじん いんげん	675	
					23.1	
					25.0	
					1.4	
14 水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) おかめうどん のりしおポテト	ゆでめん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ あぶらあげ とりにく あおのり	にんじん はくさい たまねぎ ながねぎ	617	
					22.4	
					21.1	
					1.9	

曜 日	献立名		主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	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)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
15	木	ぎゅうにゅう くろパン チリコンカン ウインナーのソテー	くろパン あぶら じゃがいも きんときまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン こまつな	609	
						27.4	
						25.0	
						2.0	
16	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ちゅうかおこわ ワントンスープ みかんゼリー	ごはん あぶら さとう ワントン みかんゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ベーコン	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん たまねぎ キャベツ はねぎ	628	
						24.5	
						19.0	
						3.1	
19	月	ぎゅうにゅう ごはん とんかつ ゆでキャベツ とろみじる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ	キャベツ にんじん だいこん こまつな	628	6年中止
						22.7	
						19.8	
						1.4	
20	火	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん ぐだくさんみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん いんげん たまねぎ だいこん こまつな	608	6年中止
						23.3	
						20.6	
						1.7	
21	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン あげぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら さとう でんぷん あぶら がらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	654	
						26.8	
						23.5	
						2.3	
22	木	ぎゅうにゅう ロールパン キャベツメンチカツ クリームシチュー	ロールパン あぶら じゃがいも がらスープ マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ とりにく だいず だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん いんげん	699	
						30.4	
						31.3	
						2.4	
23	金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ヤンニョムチキン ビーフンスープ	ごはん むぎ あぶら でんぷん さとう ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし	643	
						22.7	
						20.8	
						2.3	
26	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ホイコーローどん わかめスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン わかめ	しょうが にんにく にんじん ピーマン ながねぎ キャベツ もやし コーン	608	4年中止
						21.0	
						18.2	
						2.4	
27	火	ぎゅうにゅう (ごはん) チキンカレーライス キャベツとベーコンのソテー	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	622	
						20.1	
						20.6	
						2.4	
28	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) にくなんばんうどん だいずのいそに	ソフトめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし あぶらあげ ぶたにく なんとだいず とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう いんげん つきこんにゃく	636	
						30.5	
						20.5	
						2.8	
29	木	ぎゅうにゅう (しよくパン) はちみつレモントースト ラビオリのトマトに	しよくパン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	レモン にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	600	
						22.4	
						23.6	
						2.2	
30	金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん にくじゃが たまねぎのみそしる	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しらたき たまねぎ いんげん こまつな	626	
						21.3	
						18.6	
						1.7	

今月のおだわら産

あじ・かまぼこ・なると・さつまあげ
あつあげ・こまつな・たまねぎ
だいこん・とうふ・あぶらあげ



おだわらし きゅうしよくとさくざい ほうしやせいぶつしけんさ おこな
小田原市では、給食用食材の放射性物質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をご覧ください。