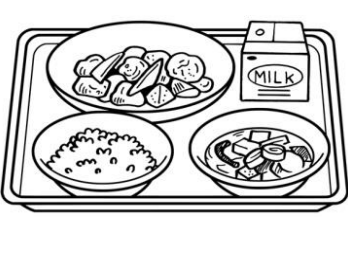




給食たより



6月は、食育月間です。「食育」とは、知育・徳育・体育の基礎となる『生きる力』です。

学校では、お米や野菜を育てたり、栄養や食生活について給食や授業で学んだり、子ども達の生きる力を高め、夢を叶える成長を助ける「食育」を行っています。



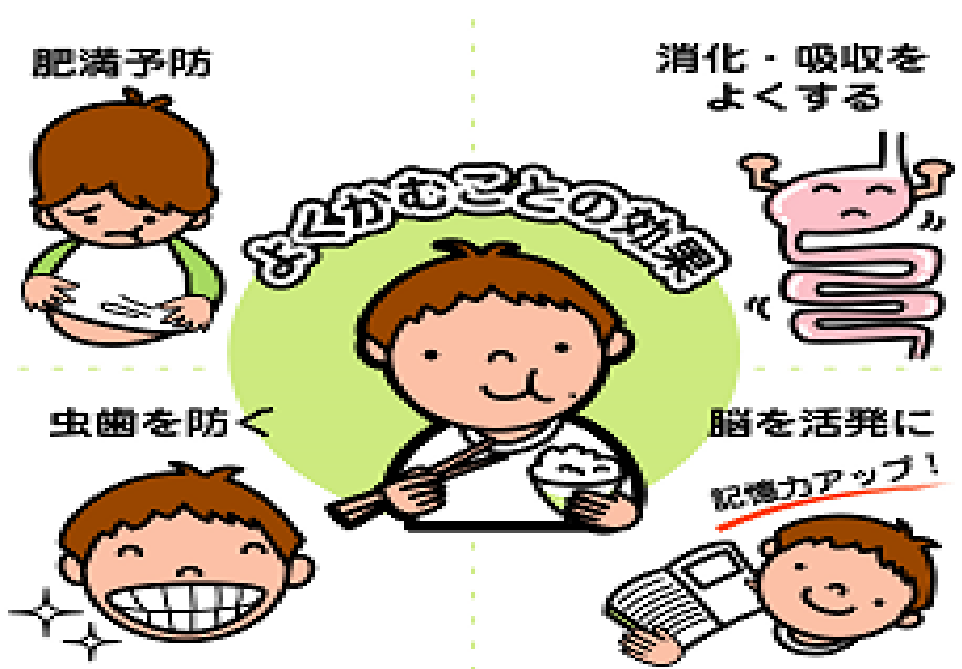
ご家族で料理を作ったり、食農体験をしたり、【Let's 食育！】を楽しみ、笑顔で過ごしてください。

日曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal	給食中止など
		おもにからだをつくる もとなる食品(赤)	おもにエネルギーの もとなる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる食品(緑)	たんぱく質 g	
					しぼう g	
					えんぶん g	
3月	ぎゅうにゅう 牛乳 たきこ 炊き込みチャーハン にくだんご 肉団子のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた なると にくだんご	アルファかまい ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ながねぎ きゃべつ もやし はねぎ ほししいたけ	633 23.2 22.9 2.7	 かみかみこんだて
4火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん おだわら 小田原あじのフライ こんさい 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく かつおぶし	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	613 26.1 18.9 1.6	
5水	ぎゅうにゅう 牛乳 おだわら 小田原きくらげ入り梅丸ラーメン にくだんご 肉団子の甘辛煮	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると にくだんご	めん あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし うめぼし ながねぎ きくらげ きゃべつ	616 29.5 20.7 3.1	
6木	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉ロールパン クリスピーチキン やさい コロコロ野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめこロールパン こむぎこ あぶら コーンフレーク じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト	617 31.8 26.8 2.3	
7金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん だいず 大豆とじゃこの照り煮 じり ちゃんこ汁	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく	ごはん さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ きゃべつ こまつな	667 23.0 22.4 1.3	4年生 ちゅうし 中止
10月	ぎゅうにゅう 牛乳 (ごはん) びびんば どん 野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん りんご もやし こまつな にら きゃべつ たまねぎ	607 25.9 16.4 2.0	
11火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん あげ 豆腐 ぶたにく 豚大根 サワーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ゼリー	にんじん たまねぎ しょうが だいこん こまつな	628 20.4 20.2 1.4	
12水	ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目うどん きぼ だいこん きり干し大根の煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	めん あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ もやし こまつな きりぼしだいこん いんげん	601 28.2 16.4 2.6	



よく噛んで食べると
体に良いことがあります。

給食では「歯と口の健康週間(6/4～6/10)」に「かみかみ献立」を実施します。
今は、軟らかい食べ物が多いため、かみごたえのある食べ物を意識して食べて、からだに得しちやいましょう。



日 曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal	給食 中止 など
		おもにからだをつくる もとなる食品(赤)	おもにエネルギーの もとなる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる食品(緑)	たんぱくしつ g	
					しほう g	
					えんぶん g	
13 木	ぎゅうにゅう 牛乳 ピザトースト きのこのパスタソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	チーズパン あぶら ママレード じゃがいも こめこマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ トマト	656 27.8 29.3 2.2	5年生 中止
14 金	ぎゅうにゅう (むぎい 牛乳 (麦入りご飯) から どん ピリ辛そぼろ丼 ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	しょうが にんにく ながねぎ にら にんじん こまつな たまねぎ	616 22.7 20.1 2.3	5年生 中止
17 月	ぎゅうにゅう ご飯 こお どうふ いた 凍り豆腐のみそ炒め のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こおりどうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん こまつな にんじん ほししいたけ	637 30.8 20.5 2.1	
18 火	ぎゅうにゅう ご飯 あ どり なんばんづ 揚げ鶏の南蛮漬け ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら ワントン	ながねぎ しょうが にんにく にんじん きゃべつ もやし こまつな	638 27.3 20.1 1.8	
19 水	ぎゅうにゅう 牛乳 トマトソース コーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	めん あぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし	608 23.9 15.5 1.7	
20 木	ぎゅうにゅう ハンバーガー 牛乳 ハンバーガー ホワイトミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ベーコン ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ	653 30.8 23.4 2.3	
21 金	ぎゅうにゅう (ごはん) 牛乳 (ご飯) おだわら まーぼーどん 小田原なすの麻婆 丼 あ 揚げしゅうまい	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく しゅうまい	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん おだわらなす にら	666 22.8 25.0 2.1	
24 月	牛乳 ご飯 塩肉じゃが 野菜のおかか炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こおりどうふ	ごはん しらたき ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ もやし にんじん こまつな にんにく いんげん	605 24.8 17.8 1.4	
25 火	ぎゅうにゅう (ごはん) 牛乳 (ご飯) キーマカレーライス ポパイソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ベーコン	ごはん むぎ あぶら	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト りんご とうもろこし ほうれんそう	628 22.0 20.3 2.7	
26 水	ぎゅうにゅう 牛乳 しょうゆラーメン ポテトフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ なると かつおぶし あおのり にぼし	ラーメン あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ こまつな	629 25.5 22.7 2.4	
27 木	ぎゅうにゅう ロールパン 牛乳 ロールパン さくらいしょう あまなつ 桜井小の甘夏ソースチキン ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりにく ヨーグルト	バンズパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん かぼちゃ にんにく ピーマン たまねぎ とうもろこし おだわらなす トマト	652 30.0 28.0 2.1	
28 金	ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 ご飯 に さばのみそ煮 とうがん から じる 冬瓜のピリ辛 汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう	しょうが とうがん にんじん きゃべつ もやし	595 27.8 18.1 1.9	

こんがっ おだわらさん
今月の小田原産

たまねぎ・なす・きくらげ・きゃべつ
あじ・はねぎ・とうふ・うめぼし
なると・うめなると・さつまあげ

きゅうしよく し しょう
給食で使っている生鮮食品の産地
を毎日放送で知らせています。



おだわらし きゅうしよくしょうしよくざい ほうしやせい
小田原市では、給食用食材の放射性
物質検査を行なっています。
検査の結果や予定については、
小田原市のホームページでお知らせ
しています。

しよくざい てんこう へんこう
食材は天候などにより変更になることがあります。