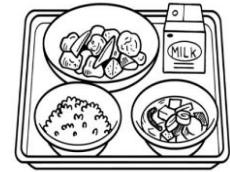




# 給食たより



まだ寒い日もありますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。

この1年で心も体も大きく成長した皆さんは、日々の給食からどのようなことを感じ、学んでくれたでしょうか。

食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。

給食から学んだ食育の知識を生活に生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと日々願っています。

\* 今月の給食は、卒業を祝い、6年生の好きな給食を集めました。

給食も小学校の思い出のひとつになっていると嬉しいです！



曜日 曜日	献立名 下線：6年生の 好きなメニューです。	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)	1人あたり (kcal)			中止等	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2月	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとじゃがいもの にもの あじのかりかりあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あじのひもの	にんじん しらたき たまねぎ いんげん	629	24.5	19.9	1.3	ひな祭り ひな祭り こんだて 献立
3火	ぎゅうにゅう たきこみちらしすし さわにわん ひなあられ	ごはん さとう じゃがいも ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん つきこんにやく えだまめ はくさい こまつな	628	24.6	19.3	1.6	
4水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん だいがくいも	ゆでめん さとう さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ	690	22.9	23.5	1.9	
5木	ロールパン はちみつ ぎゅうにゅう ラザニア はくさいの ジンジャースープ	ロールパン はちみつ あぶら ワンタン マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい しょうが	692	25.7	28.5	3.0	
6金	ぎゅうにゅう たいめし (ごはん) ぶたじる クレープ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも クレープ	ぎゅうにゅう きんめだい メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	672	24.2	20.1	1.6	

## 1年間どのような食生活を送りましたか？



この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。

食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

1 毎日、朝ごはんを食べましたか？

2 一日3食、きちんと食べましたか？

3 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？



4 おやつなどをかうとき、

きちんと表示を見ましたか？

5 おやつは時間と量を決めて食べましたか？

6 食事をする前に手洗いをしましたか？



7 食事はよくかんで食べましたか？

8 「ながら食べ」をしませんでしたか？

9 食事のマナーを守って食べることが  
できましたか？



10 感謝して食べることができましたか？

11 食事の準備や後片付けが

しっかりできましたか？

12 家族や友だちと楽しく食べられましたか？





給食がない日も牛乳は  
欠かさず飲みましょう！

給食ではほぼ毎日、牛乳 200ml を出しています。

牛乳 200ml に含まれるカルシウムの量は、1 日の摂取目標量の 1/3 です。成長期の子どもたちにとって大きなカルシウム源となっています。牛乳のカルシウムは、体への給食率が良く、また、牛乳は、たんぱく質など成長期に必要な栄養を豊富に含みます。何より、子どもたちでも手軽にとることができます。家庭に常備して、給食がない日でも毎日牛乳を飲む習慣をつけておくと良いですね。

牛乳 1 本の栄養成分  
(200ml)  
エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g  
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg  
ビタミンA 78μg B<sub>2</sub> 0.31mg  
(レチノール当量)

毎日欠かさず飲もう！



牛乳を飲めない人は、他の食品から意識してカルシウムをとりましょう。

曜日	献立名 下線：6年生の 好きなメニューです。	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)	中止等
					たんぱく質 (g)	
9 月	ぎゅうにゅう ピビンバ (ごはん) とうふとえのきの ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら さとう ワンタン かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく さとう とうふ	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな りんごソース えのきたけ	633 24.0 17.6 2.2	
10 火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくの レモンしょうゆやき みそちゃんこじる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	レモン にんじん だいこん こまつな	629 26.2 22.4 2.1	
11 水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース おんやさい ごまドレッシング	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー	662 25.0 22.4 2.2	
12 木	ぎゅうにゅう (こめこパン) シナモンシュガーパン ペンネのクリームに	こめこパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいす だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな	660 28.4 26.5 2.0	
13 金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ケチャップライス クリスピーチキン のりしおポテト	ごはん むぎ あぶら こむぎこ コーンフレーク じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あおのり	たまねぎ にんじん コーン	695 23.2 24.2 2.4	
16 月	卒業 おめでとう! おたのしみきゅうしょく Part 1	せきはん ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	のみもの ハンバーグ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	601 21.6 13.9 1.5	お祝い 献立
17 火	卒業 おめでとう! おたのしみきゅうしょく Part 2	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウィンナー	にんにく にんじん たまねぎ こまつな コーン	677 23.5 22.6 2.1	
18 水	卒業 おめでとう! おたのしみきゅうしょく Part 3	ホットラーメン ごまあぶら あぶら デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ながねぎ	686 26.5 21.6 2.1	卒業おめでとう 給食家より

こんげつ おだわらさん  
今月の小田原産

だいこん・こまつな・ながねぎ・はくさい  
とうふ・あぶらあげ・あじのひもの



※ 平均栄養価は中学年の数値を掲載しています。

※ 食材は天候などにより変更になることがあります。



おだわらし  
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。