

5月 給食たより



若葉がキラキラとさわやかな風にゆれて、すがすがしい季節になりました。

新学期が始まって、早1か月がたちました。新しい学年やクラスに、だいぶ慣れてきた頃でしょうか。

季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、これまでの緊張がほぐれて疲れが出たり、休みで生活リズムが崩れたりしがちです。

疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ご飯をしっかりと食べて、毎日元気に登校できるようにご家庭のご協力をお願いします。

5月23日(木)～24日(金) 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！



日 曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	給食 ちゅうし 中止 など
		おもにからだをつくる もとになる食品(赤)	おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品(緑)		
1	牛乳 (めん) サンマーメン 揚げぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	めん ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ もやし きゃべつ はねぎ	642 28.4 21.9 2.2	
2	牛乳 米粉パン かぶと 兜ハンバーグ 茹でキャベツ はるやさい 春野菜のスープ プリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ ウインナー とうふ	パン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも プリン	きゃべつ にんじん たまねぎ アスパラガス	643 29.5 26.7 3.1	端午の 節句 献立
7	牛乳 (ご飯) ハヤシライス カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	にんにく きゃべつ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	629 20.7 20.5 1.9	
8	牛乳 (めん) タンタン麺 かみかみチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	めん ごま ごまあぶら あぶら	しょうが にんじん ほししいたけ もやし こまつな ごぼう さつまいも にんにく	628 23.7 21.3 2.4	
9	牛乳 コッパパン マカロニグラタン ドレッシングソテー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいずミート	パン あぶら マカロニ こむぎこ マーガリン	にんじん きゃべつ たまねぎ こまつな とうもろこし もやし えだまめ	626 29.2 26.6 2.4	
#	牛乳 ご飯 じゃがいもと生揚げの煮物 さけ しおや 鮭の塩焼き	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく さけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ いんげん	607 26.2 18.1 1.7	
13	牛乳 (ご飯) キャロットピラフ ABCスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	ごはん あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ きゃべつ こまつな	621 22.6 20.3 1.6	



朝ご飯を食べると、体温が上がり
心も体も活動モードになります



**1日元気に過ごすために
朝ご飯は、栄養バランス良くたべよう！**



日 曜日	こんだてめい 	ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal たんぱくしつ ぎ	きゅうしよく 給食 ちゅうし 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)	しぼう ぎ えんぶん ぎ	
14 火	ぎゅうにゅう 牛乳 (ごはん) 豆腐ハンバーグの甘みそかけ ごもく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ みそ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんじん ごぼう つきこんにやく れんこん こまつな いんげん	604 20.6 19.4 1.3	
15 水	ぎゅうにゅう 牛乳 (めん) おかめうどん にく 肉だんごのあまからに	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ あおのり かまぼこ おふ	めん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	607 29.6 16.6 1.9	
16 木	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶどうパン にく とり肉のレモン焼き だいず 大豆のシチュー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく とうにゅう ベーコン	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも	レモン にんじん たまねぎ こまつな	689 32.2 32.9 2.6	
17 金	ぎゅうにゅう 牛乳 (こ ちゅうか) 炊き込み中華おこわ た トックのスープ 伊予柑ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ あぶらあげ とうふ とりにく	おこわ あぶら さとう トック ゼリー	にんじん チンゲンサイ えだまめ たけのこ つきこんにやく わらび たまねぎ とうもろこし	618 23.2 20.8 3.2	
20 月	ぎゅうにゅう 牛乳 (ごはん) とんかつ じろ とろみ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく おから かつおぶし とりにく	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	661 30.6 22.5 1.6	
21 火	ぎゅうにゅう 牛乳 (ごはん) とりごぼうごはん い 真だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ こおりとうふ	ごはん じゃがいも こまあぶら さとう	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん いんげん つきこんにやく こまつな ほししいたけ だいこん	627 28.0 20.0 1.6	
22 水	ぎゅうにゅう 牛乳 (めん) ソフトめんミートソースかけ 水 きゃべつとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ベーコン	めん あぶら こむぎこ マーガリン さとう	にんじん たまねぎ トマト きゃべつ もやし えだまめ にんにく	655 27.6 23.2 1.8	
23 木	ぎゅうにゅう 牛乳 ロールパン コーンシチュー ウインナーのソテー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず ウインナー だっしふんにゅう	パン こむぎこ あぶら バター じゃがいも	にんじん きゃべつ たまねぎ こまつな とうもろこし	660 2.4 27.3 3.0	6年生 ちゅうし 中止
24 金	ぎゅうにゅう 牛乳 (むぎ 麦ごはん) はいにーろーどん 回鍋肉丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン わかめ	ごはん むぎ あぶら はるさめ かたくりこ さとう	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 とうもろこし	626 25.0 19.0 2.4	6年生 ちゅうし 中止
27 月	ぎゅうにゅう 牛乳 (ごはん) ヤンニョムチキン チゲ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら かたくりこ こまあぶら さとう	はねぎ にんにく こんにやく たまねぎ だいこん きゃべつ	681 25.1 25.8 1.9	
28 火	ぎゅうにゅう 牛乳 (ごはん) ポークカレーライス やさいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ごはん あぶら じゃがいも	にんにく りんご にんじん たまねぎ きゃべつ グリーンアスパラガス	627 23.4 20.3 2.4	
29 水	ぎゅうにゅう 牛乳 (めん) にくなんばん 肉南蛮うどん だいず いそに 大豆の磯煮	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき さつまあげ かつおぶし	めん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ つきこんにやく いんげん	676 28.1 14.0 2.4	
30 木	ぎゅうにゅう 牛乳 ソフトフランスパン コロッケ チリコンカン	ぎゅうにゅう あぶら とりにく てぼうまめ えだまめ きんときまめ だいず	パン こむぎこ パンこ あぶら	にんにく セロリー にんじん トマト たまねぎ	624 22.9 25.1 2.3	
31 金	ぎゅうにゅう 牛乳 (ごはん) にく 肉じゃが しもなか 下中たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	いんげん にんじん たまねぎ こまつな	625 26.6 17.2 2.1	

今月の小田原産

たまねぎ・レモン・はねぎ・こまつな
とうふ・あぶらあげ・なまあげ
かまぼこ・さつまあげ

きゅうしよく・しろう
給食で使用する生
鮮食品の産地を毎日放送
で知らせています。

*食材は天候などにより変更になるときがあります。



おたわらし
小田原市では、きゅうしよく・しろう
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
のホームページでご確認ください。