



給食たより



葉桜が目優しく、風は頬に心地よい、過ごしやすい季節になりました。

学校では“なかよし班”の活動も始まり、6年生は、14・15日に日光修学旅行に出かけます。

また、連休には、北条五代祭りに参加したり、家族と出かけたり、忙しい日々を過ごす人も多いでしょう。

忙しいと、とかく生活も乱れがちですね。大人も子供も疲れたときこそ、『早寝・早起き・朝ご飯』です！

5月も体調を崩さず、楽しい思い出を家族や友達とたくさん作ってほしいと思います。

給食費集金日

8日(木)

おつり・忘れの
ないように
お願いします。

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 中止 など
		あかのなかま 肉・骨・歯になる	きいろのなかま 熱や力になる	みどりのなかま 体の調子をととのえる		
1 木	チキンカレーライス ふくじんづけ ゆでやさいのごまドレッシングそえ ぎゅうにゅう	とりにく がらスープチキン ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら じゃがいも ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラガス ふくじんづけ	681 21.6 22.0 2.6	
2 金	てりやきチキンバーガー クラムチャウダー ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン あさり スkimミルク がらスープチキン ぎゅうにゅう	サンドパン でんぶん こめあぶら バター さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ	682 29.6 28.3 2.7	
7 水	むぎごはん こんさいコロッケ ゆでキャベツ わかだけじる 端午の節句 ぎゅうにゅう 献立	わかめ とりにく かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも	こんさいコロッケ たけのこ キャベツ にんじん	653 21.3 19.1 2.1	若竹汁 等とわかめを使っ たすまし汁です。 子供たちがすくす く育つように願い を込めた献立です。
8 木	そぼろどん つみれじる ぎゅうにゅう レモンヨーグルト	とりにく たまご とうふ いわしつみれ かつおぶし ぎゅうにゅう レモンヨーグルト	むぎごはん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ こまつな	700 31.4 19.3 2.1	
9 金	シュガートースト ポークシチュー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン さとう マーガリン こめあぶら こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん こまつな	630 22.3 25.4 2.2	
12 月	むぎごはん しんじゃがとなまあげのにもの いかのてりやき ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ いか ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ いんげん しょうが	641 28.7 15.3 1.6	
13 火	ソフトめんトマトソース キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	ぶたにく がらスープチキン&ポーク チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ソフトめん こめあぶら でんぶん	にんじん もやし たまねぎ トマト にんにく きゃべつ	626 25.5 18.2 1.8	
14 水	ちゅうかどん わかめスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ うすらのたまご とうふ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら ごま でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しょうが きくらげ もやし いんげん こまつな	601 24.4 18.6 2.5	6年生 中止
15 木	むぎごはん あじのクリームソースかけ とろみじる ぎゅうにゅう すだちゼリー	あじ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら こむぎこ バター でんぶん すだちゼリー	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ とうもろこし なす しめじ	632 28.1 14.4 1.7	6年生 中止 1年保護者 試食会
16 金	こめころるパン とりにくのレモンしょうゆやき ポテトとコーンのソテー ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	こめころるパン こめあぶら じゃがいも バター	レモン いんげん にんじん たまねぎ とうもろこし	610 25.9 25.4 2.2	

今月の小田原産

たまねぎ・こまつな・もやし
キャベツ・ながねぎ・レモン・
なると・あじ・さつまあげ
いわしつみれ・とうふ
あぶらあげ・なまあげ

給食で使用している生鮮食
品産地を毎日1階配膳室前
に掲示しています。



お知らせ

給食用食材の放射性物質検査を4月14日矢作小学
校使用「キャベツ」、4月21日富士見小学校使用「ごぼ
う」について行ったところ、不検出(測定下限値25
Bq/kg)の結果が出ました。今後の検査予定及び結果
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。



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
		あかのなかま 肉・骨・歯になる	きいろのなかま 熱や力になる	みどりのなかま 体の調子をととのえる	たんぱく質 g	
19 月	キャロットピラフ ABCスープ ぎゅうにゅう	とりにく がらスープチキン ベーコン ハム ぎゅうにゅう	むぎごはん バター マカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし えだまめ こまつな	610 21.4 17.5 1.8	
20 火	きつねうどん ごもくまめ ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく かつおぶし さつまあげ だいず なたねあぶら ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう こめあぶら なたねあぶら	にんじん こんにゃく	627 30.5 18.1 2.8	
21 水	むぎごはん あじフライ ぶたじる ぎゅうにゅう	あじ ぶたにく たまご とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	むぎごはん こむぎこ パンこ じゃがいも なたねあぶら	ごぼう ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく	668 31.4 18.2 1.9	
22 木	マーボーどん かわりぎょうざ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら さとう でんぶん こまあぶら	にんにく たまねぎ しょうが にんじん ながねぎ	685 26.7 21.8 2.0	
23 金	ロールパン ぶたにくのオーロラソース やきそばふうスパゲティー ぎゅうにゅう アセロラゼリー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ロールパン こめあぶら さとう こむぎこ スパゲティー アセロラゼリー	たまねぎ もやし にんじん りんご キャベツ ピーマン	690 25.9 30.6 2.5	
26 月	むぎごはん かつおのたつたあげ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	かつお かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	むぎごはん なたねあぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも	しょうが にんじん こまつな たまねぎ	627 31.0 14.4 1.8	
27 火	おかめうどん そらまめ ぎゅうにゅう Feヨーグルト	とりにく かつおぶし うすらのたまご なたね ぎゅうにゅう Feヨーグルト	ソフトめん さとう	ほししいたけ にんじん こまつな そらまめ	635 32.0 15.3 2.2	
28 水	ひじきごはん かきたまじる ぎゅうにゅう	ひじき かつおぶし とりにく たまご あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら さとう でんぶん	にんじん えだまめ たまねぎ こまつな	600 26.3 17.4 1.6	
29 木	むぎごはん チャーチャンとうふ はるまき ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ はるまき ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら さとう でんぶん なたねあぶら	たまねぎ いんげん しょうが にんじん きくらげ	679 21.3 24.5 1.3	
30 金	ピザトースト ポトフ ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ レバーいりウインナー がらスープチキン ぎゅうにゅう	しょくパン こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな	647 28.3 29.0 3.0	

良い食べ方を しましょう。

「おいしいよ。」「これまた出る。」など、おもてなしの言葉を受けることが多い給食時間ですが、食べる姿勢や食べ方には気になることも。

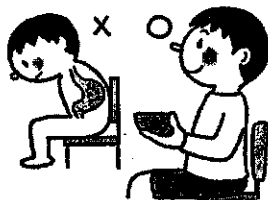
食器を持たなかったり、足を組んでいたりと、自分で気づくとすぐ直せるのですが、数分たつと…。また、1つの料理を食べ終わると次の料理と食べていく人が、最後にご飯だけ残して、もったいないことに残菜になって…。

ぜひ、家庭では子供と一緒に食事をし、良い食べ方の見本を見せてあげてください。

食事は、ただ食べるだけでなく、その食べ方も大切です。食べ方によって、消化を助けてくれたり食べすぎを防いでくれたりします。



背筋をのばしてよい姿勢で食べる



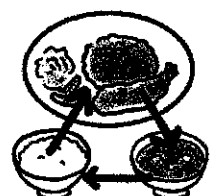
背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃（腹）が圧迫されて、食べものの消化も悪くなってしまいます。

よくかんで食べる



消化を助け、食べすぎを防いでくれます。また脳に刺激が伝わり、脳の働きも良くなります。

主食とおかずを交互に食べる



どちらか一方ばかりを食べて、他が食べられなくなるのを防ぎます。