



給食たより



給食費集金日
12日(木)

おつりのないように
お願いします。

6月7日(土)の運動会に向けて、毎日練習が行われています。疲れを取るために、早く就寝しましょう。

また、朝ご飯を食べて、体と頭をしっかり起こしてから登校してほしいと思います。

5月27日に1年生が給食で使う空豆のさやむきをしました。旬の小田原の食材に触れ、『草の香りがするよ。』『さやの中はふわふわしてたよ。』など、たくさん感じることができました。給食では、自分でむいたそら豆をいとおしそうに食べていました。

6月は、食育月間です。心身の健康は、一生の宝物です。生涯をがんばって生きる心身の土台作りのため、学校では、給食時間をはじめ、さまざまな時間で食育の取り組みをしています。ご家庭でも、食事の時間を増やしたり、食物を育てたり、料理をしたり…家族と食をつなぐ時間をたくさん作って、楽しみながら「食育」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
		あかのなかま おもに肉・骨・歯になる	きいろのなかま おもに熱や力になる	みどりのなかま おもに体の調子をととのえる	たんぱく質 g	
2 月	むぎごはん いかのこはくあげ みだくさんみそしる ぎゅうにゅう かみかみこんだて	いか かつおぶし みそ こんぶ ぎゅうにゅう	むぎごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら じゃがいも こま	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな だいこん	634 27.0 15.9 2.4	
	ごもくうどん きんぴらごぼう ぎゅうにゅう かみかみこんだて	とりにく さつまあげ かつおぶし なると うずらのたまご ぎゅうにゅう	ソフトめん ごまあぶら さとう こま	にんじん いんげん たけのこ ごぼう こまつな	632 29.9 15.5 2.7	
	むぎごはん ふりかけ ちくぜんに まめあじのからあげ ぎゅうにゅう かみかみこんだて	とりにく ちくわ まめあじ ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こめあぶら さとう なたねあぶら	ごぼう いんげん にんじん こんにゃく ほししいたけ たけのこ	637 26.2 18.2 1.5	
	むぎごはん やきにく さわにわん ぎゅうにゅう かみかみこんだて	ぶたにく みそ かまぼこ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら さとう こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ こまつな もやし	630 27.7 20.1 2.7	
6 金	げんまいパン さかなのカレーあげ じゃことキャベツのパスタ ぎゅうにゅう かみかみこんだて	メルルーサ ちりめんじゃこ ハム ぎゅうにゅう	げんまいパン なたねあぶら こめあぶら こむぎこ スパゲティー	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	615 28.6 23.4 2.3	
9 月	運動会の代休   					
10 火	わかめラーメン やしきゅうまい ぎゅうにゅう いよかんゼリー	ぶたにく なると ワカメ しゅうまい がらスープポーク&チキン ぎゅうにゅう	ホットラーメン こめあぶら いよかんゼリー	にんじん もやし とうもろこし めんま キャベツ ながねぎ	667 28.7 16.5 3.1	
	むぎごはん かんこくのり ぶたにくのオニオンやき ビーフンスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム かんこくのり ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら ごまあぶら ビーフン	にんじん たまねぎ もやし こまつな	635 23.7 21.8 1.3	
12 木	むぎごはん とりにくのこうみあげ やさいのおかいため ぎゅうにゅう	とりにく ちりめんじゃこ 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 でんぶん なたねあぶら	しょうが にんじん はねぎ もやし こまつな	623 23.2 21.5 1.1	
	ナン キーマカレー ラビオリのスープ ぎゅうにゅう	とりにく スキムミルク ポークラビオリ がらスープチキン ぎゅうにゅう	ナン こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ	603 26.3 19.0 2.9	

*主食は低中高学年の3段階、おかずの量は学年に応じて差をつけています。また、栄養価は中学年の量で計算してあります。

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 おもに肉・骨・歯になる	きいろのなかま おもに熱や力になる	みどりのなかま おもに体の調子をととのえる	たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	
16 月	むぎごはん にくだんこのあますあんかけ トックいりやさいスープ ぎゅうにゅう	チキンボール ぶたにく ワカメ がらスープチキン ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら トック さとう でんぶん	ながねぎ にら にんじん たまねぎ もやし	623 21.6 16.1 2.3	
17 火	おやこうどん だいずのいそに ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし たまご なんと ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	ソフトめん でんぶん さとう こめあぶら	にんじん こまつな こんにゃく	644 33.4 18.3 2.6	
18 水	チキンピラフ ミネストローネ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン チーズ 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 マカロニ	にんじん にんにく たまねぎ トマト とうもろこし えだまめ	655 21.6 19.7 2.1	
19 木	むぎごはん あじハンバーグのあまからあんかけ じゃがいものいりに ぎゅうにゅう ヨーグルト	あじハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	しらたき たまねぎ いんげん にんじん	686 25.0 14.4 2.5	
20 金	ホットドック まめいりクリームスープ ぎゅうにゅう	レバーいりウィンナー だいず とりにく きんときまめ スキムミルク てぼうまめ ベーコン ぎゅうにゅう	コッパパン こめあぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	にんじん えだまめ たまねぎ とうもろこし こまつな	651 31.2 28.9 2.9	
23 月	ふれあい参観日の代休					
24 火	みそラーメン えだまめ ぎゅうにゅう フルーツゼリー	ぶたにく がらスープポーク&チキン なんと みそ ぎゅうにゅう	ホットラーメン ごまあぶら フルーツゼリー	キャベツ にんにく もやし こまつな にんじん ながねぎ えだまめ	622 27.7 15.8 2.7	
25 水	ポークカレーライス ふくじんづけ コーンとキャベツのソテー ぎゅうにゅう	ふれあい 給食 ぶたにく レバーいりウィンナー ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ふくじんづけ	664 22.5 19.5 2.7	
26 木	むぎごはん うめぼし あじのなんばんづけ きりぼしだいこん ぎゅうにゅう	あじ さつまあげ ぎゅうにゅう	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん こぶぎこ	うめぼし ながねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん ほししいたけ	617 25.2 15.6 2.0	3年生
27 金	ぶどうパン ポテトのミートやき やさいソテー ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶどうパン こめあぶら じゃがいも	トマト キャベツ にんじん たまねぎ もやし	687 29.1 28.6 2.5	
30 月	ビビンバ ちんげんさいのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご とりにく とうふ がらスープチキン ぎゅうにゅう	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら	にんにく にんじん えのき わらび もやし ながねぎ たけのこ りんご ちんげんさい	629 26.1 20.5 2.3	個学の 3年生 以上

今月の小田原産

うめぼし・こまつな・もやし
キャベツ・たまねぎ・だいこん
はねぎ・さつまあげ・なんと
ちくわ・とうふ・あじ

給食で使用している生鮮食品の
産地を毎日 1階配膳室前に
表示しています。

給食用食材の放射性物質検査を
お 5月22日久野小学校使用「チンゲン
菜」、5月29日早川小学校使用「そら
豆」について行ったところ、不検出
せ（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。

旬の玉ねぎ使用 給食メニュー紹介

「豚肉のオニオン焼き」4人分
豚肉切り身(60g)4枚を、しょうゆ
大さじ2杯、みりん大さじ1.5杯、酒
大さじ2杯、塩2g、こしょう少々と
スライスした玉ねぎ1個分に30分
ほど漬け込み、肉に漬け込んだ
玉ねぎも乗せて焼きます。