



給食たより



給食費集金日
3日(木)
おつりのないように
お願いします。

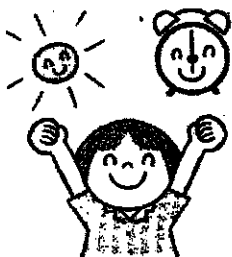
今年は、少し梅雨が長いようですが、梅雨明け宣言されると、いよいよ夏本番です！
夏が旬の食べものは、体を冷やす働きがあります。上手に食事に取り入れましょう。
夏バテ防止には、朝・昼・夕食の1日3回の食事をとるが大切です。生活リズムを整え、暑さに負けない体力がつけます。
特に朝ご飯は、1日の活力源ですから、食欲がなくても、必ず何か食べる習慣をつけておくことが、将来の健康へつな
がる鍵です。夏だからこそ、生活リズムのきちんとした生活を、家族みんなで心がけよう。

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
		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	
1	ちからうどん だいがくかぼちゃ ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし うずらのたまご ぎゅうにゅう	ソフトめん トック さとう ごま なたねあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな かぼちゃ	691 27.5 18.1 2.1	3~6年 の個学
2	むぎごはん ぶたにくのスタミナやき のっぺいじる ぎゅうにゅう	ぶたにく 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 でんぷん じゃがいも	たまねぎ こまつな りんご ごぼう しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん	647 26.1 20.8 1.7	
3	むぎごはん あじのかりかりあげ なつやさいのしるもの ぎゅうにゅう	あじのひもの かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	むぎごはん なたねあぶら こめあぶら	にんじん なす ほししいたけ とうがん ごぼう たまねぎ いんげん	630 29.8 20.7 1.9	
4	ロールパン おたわらなすのチーズやき えだまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	ロールパン こめあぶら なたねあぶら	たまねぎ トマト にんじん なす えだまめ	648 27.9 30.4 2.7	4年生
7	むぎごはん あじのみそマヨネーズやき あまのがわスープ たなばたゼリー	あじ みそ とりにく ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら こむぎこ マヨネーズ はるさめ たなばたゼリー	にんじん オクラ たまねぎ しょうが きゃべつ もやし はねぎ えだまめ	615 23.5 14.0 1.1	

夏こそ、早ね・早起き・朝ごはん！

人間は日中活動し、夜はしっかり休むのが生活の基本です。休み中だからこそ、しっかり「早ね・早起き・朝ごはん」のよい習慣を守っていきましょう。

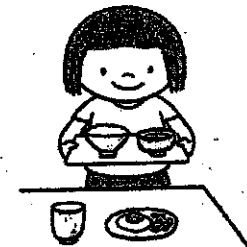
- 思い切って早起きしよう！●
- 寝る時間を決めよう！●
- 朝ごはんのお手伝いをしよう！●



早起きして日中眠くなくても休み中ならお昼寝ができます。涼しい夏の朝は散歩や軽い運動、読書などにぴったります。

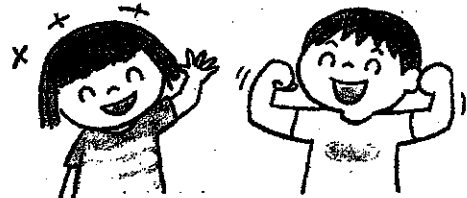


毎日寝る時間を決めて、守りましょう。お祭りなど特別な日があっても、次の日はまたしっかり守るようにしましょう。



お手伝いを進んで行いましょう。食器を並べたり、洗い物、後片付けなどできることから始めてみましょう。

夏につくったよい生活リズムは
秋からの生活の宝物に
なりますよ！



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	
8 火	かんたんめん とうもろこし ぎゅうにゅう	ぶたにく がらスープチキン&ポーク いか ぎゅうにゅう	ホットラーメン こめあぶら でんぶん	にんじん こまつな もやし きくらげ きゃべつ しょうが とうもろこし	614 27.6 14.6 2.0	
9 水	やきとりどん みそけんちんじる ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	たけのこ だいこん にんじん きゃべつ こまつな	645 29.5 20.1 2.0	
10 木	むぎごはん こおりとうふのちゅうかに ぎょうざ ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりとうふ みそ ぎょうざ ぎゅうにゅう	むぎごはん ごまあぶら こめあぶら さとう	しょうが にんじん きゃべつ たけのこ にんにく こまつな	691 29.5 26.9 2.3	 5年生
11 金	うずまきばん りんごジャム フィッシュ&チップス スコッチブロス ぎゅうにゅう	メルルーサ ベーコン スキムミルク たまご がらスープチキン とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム じゃがいも むぎ こむぎこ こめあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ セロリ えだまめ	691 29.5 26.9 2.3	
14 月	むぎごはん さけのしおやき にくじゃが ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん しらたき いんげん たまねぎ	649 26.9 18.4 1.6	
15 火	チリコンカンヌードル コーンポテト ぎゅうにゅう	レバーいりウインナー ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	ソフトめん こめあぶら でんぶん じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム とうもろこし トマト	672 25.3 17.5 2.7	
16 水	なつやさいのカレーライス ふくじんづけ カラフルソー ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	むぎごはん こめあぶら	にんにく たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ きゃべつ とうもろこし こまつな にんじん ふくじんづけ	666 19.6 19.2 2.8	
17 木	おたのしみ  給食	とりにく かつおぶし みそ とうふ ぎゅうにゅう デザート	むぎごはん さとう こめあぶら	グリンピース しょうが にんじん だいこん こまつな	685 26.7 18.3 1.9	

*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。

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

今月の小田原産
こまつな・たまねぎ・だいこん
なす・かぼちゃ・はねぎ・ながねぎ
きゃべつ・もやし・とうがん
あじのひもの・あじ

給食用食材の放射性物質検査を6月17日
芦子小学校使用「じゃがいも」、6月23日酒匂
小学校使用「レモン」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。

給食室から

7月の給食も17日で終了します。

保護者や地域の方々には、日々、学校給食に対し、ご理解とご協力を
いただきありがとうございます。

入学当初は、給食当番の仕事に少しとまどいのあった1年生も、サポート役をしてくれた6年生やクラス担任、
そして、保護者の皆様のおかげで、配膳も上手になり、今ではおもてなしの心を表わした仕事ができるよう
になりました。

また、給食室には、「ごちそうさま。」「また作ってね。」と、あったかあいさつをしてくれます。

この夏休み期間中は、給食室隅々までの清掃作業、機械点検や修理、そして衛生の再確認などを行い、
9月3日(水)から、安全な給食を作るための準備をします。

日焼けし、たくましくなった子どもたちとあえるのを楽しみにして!

