

令和7年5月

# 給食だより

小田原市立下府中小学校



新年度が始まって早くも1か月がたちました。

新しい環境にもすっかりと慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。

学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気に過ごせるとよいですね。

日	曜	献立名	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)	E kcal			えいようしから ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
						646				
						27.7				
1	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン トマトシチュー ポパイソテー	こめこロールパン あぶらじゃがいも こむぎこマーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう しめじ	646	27.7	29.1	2.6	ポパイソテーはアメリカの まんが なまえ ゆらい 漫画の名前が由来になっ ているよ
2	金	ぎゅうにゅう (さくらめし) たけのごはん いわしのカリカリフライ すましじる	さくらめし あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ あぶらあげ いわしフライ うめなると	にんじん たけのこ えだまめ だいこん えのきたけ はねぎ	751	32.4	28.2	2.9	こどもの日献立 
7	水	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー とうふとコーンのスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら からスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ みそ とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ キャベツ はねぎ コーン	605	25.4	18.8	2.0	ちゅうか こんだて 中華献立
8	木	ぎゅうにゅう コッペパン とりにくのさらさあげ シェルマカロニススープ プリンタルト	コッペパン さとう でんぷん あぶら からスープ マカロニ プリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	679	26.4	32.0	1.8	さらさあげの なまえ ゆらい 名前の由来 は、インドの更紗という織 きさま 物はからきているよ
9	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも からスープ こむぎこマーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	642	21.1	19.5	2.3	ハヤシライスは人気メ ニューの ひとつだよ
12	月	ぎゅうにゅう ごはん ジャーチャンどうふ やしきゅうまい	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ しゅうまい	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	646	24.5	22.9	1.4	ジャーチャン(常家)どうふ は、常に家にあるもので作 つね られる中華料理
13	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) カレーうどん かわりきんぴら	ゆでめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく なると さつまあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう いんげん	618	23.7	18.0	2.8	かつおだしが香る カレーうどん
14	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ のっぺいじる あおないため	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん しいたけ はねぎ チンゲンサイ コーン	656	22.4	22.1	1.9	のっぺい汁とは根菜が はい 入ったとろみある汁物
15	木	ぎゅうにゅう くらパン しんじゃがのチーズやき はるやさいスープ	くらパン あぶら こむぎこマーガリン じゃがいも パンこ からスープ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ウィナー	にんじん たまねぎ キャベツ	634	26.6	26.3	2.7	はるやさい 春野菜たっぷり献立
16	金	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーどうふどん かきたまスープ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん からスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート みそ とうふ とりにく たまご	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ いら キャベツ こまつな	607	24.6	19.8	1.3	ごはんがすすむ マーボーどうふ

日	曜	献立名	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人当り (kcal)			えいようしから ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
						561				
						19.7				
19	月	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが もやしとこまつなのおかか じゃこいため	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく おかかふりかけ ちりめんじゃこ	にんじん しらたき たまねぎ いんげん もやし こまつな	561	19.7	14.5	1.0	きゅうしよくにく 給食の肉じゃがは野菜の 水分だけで煮る 無水調理で作っているよ
20	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) わふうしょうゆラーメン キャベツのごまいため	ホットラーメン あぶら からスープ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとりにく	にんじん もやし キャベツ コーン	558	27.3	16.9	2.0	わふう 和風しょうゆラーメンの スープはかつおぶしでだ しをとるよ
21	水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのピリからやき さわにわん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	しょうが はねぎ ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ	579	23.5	18.8	1.8	さわにわん やさい 沢煮碗とは野菜を千切り にした具だくさんの汁物
22	木	ぎゅうにゅう ロールパン ポテトとチキンのチリソース そらまめとベーコンの ソテー	ロールパン あぶら でんぷん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく ながねぎ にんじん そらまめ キャベツ	602	26.4	23.5	2.3	ねんせい 1年生がそらまめのさやを むいてくれます
23	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン ワンダンスープ げんきヨーグルト	ごはん ごまあぶら からスープ あぶら ワントン	ぎゅうにゅう ベーコン なるとりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ もやし はねぎ	614	23.2	20.4	3.0	たきこみ 炊き込みチャーハンは給 食室の大きな釜で炊くよ
26	月	ぎゅうにゅう ごはん たまねぎとぶたにくの うめいため じゃがいもとひじきのもの	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ	にんにく にんじん たまねぎ もやし うめぼし つきこんやく いんげん	638	23.1	18.9	1.9	おだわら 小田原でつくられた うめぼし しょう 梅干しを使用
27	火	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース ウインナーソテー	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう コーン	636	23.9	22.7	2.3	ソフトめんをミートソースに からめて食べるよ
28	水	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ なら	686	24.1	24.6	1.5	かんこくりょうりこんだて 韓国料理献立
29	木	ぎゅうにゅう (しよくパン) ピザトースト ペンのクリームに	しよくパン あぶら からスープ こむぎこ マーガリン マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく だいた だっしふんにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ パセリ	657	30.8	29.3	2.1	チーズをたっぷりとのせて 焼いたピザトースト
30	金	ぎゅうにゅう (ごはん) やきとりどん とうふとわかめのみそしる	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ つきこんやく はねぎ	601	26.2	17.0	2.6	やとり 焼き鳥はオーブンで焼い てから炒めるよ

給食当番について

衛生的な配膳をするために、給食当番の際には必ず清潔なマスクを持参してください。当番の週の週末には、白衣を持ち帰りますので洗濯をお願いします。

また、白衣や帽子のゴムがゆるんでいたたり、ボタンが外れそうになったりしていたら、手直しのご協力をお願いいたします。次週には他の児童が使いますので忘れずに返却してください。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

