

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)	エネルギー (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	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	さらさあげの名前の由来 は、インドの更紗という織 物からきているよ
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 ニューの一つだよ
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 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 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人あたり (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	さわらわん 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	そらまめ 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 つきこんにやく いんげん	638	23.1	18.9	1.9	おだわら 小田原でつくられた 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 いら	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 つきこんにやく はねぎ	601	26.2	17.0	2.6	やきとり 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

