

令和8年5月

# 給食だより

小田原市立下府中小学校



新年度が始まり1か月がたち、少しずつ新しい環境に慣れてきた頃かと思います。一方で疲れが出やすい時期でもありますので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。給食では旬の食材やさまざまな料理を取り入れ、食べる楽しさや大切さを感じてもらえるよう工夫していきます。子どもたちの健やかな成長を願い、これからも安心しておいしい給食を届けてまいります。

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)		
1	金	ぎゅうにゅう(ごはん) ちゅうかどん やきぎょうぎ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ、ぎょうぎ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	614	22.8	19.0	やさいたっぷりでえいようまんてんなどんぶり	
						1.2				
						583	25.7	29.2		やさいをじっくりにてあまみどうまみをひきだします
						2.5				
8	金	ちゅうかおこわ(しろおこわ) けんちんじる いわしのカリカリフライ	あぶら さとう しろおこわ ごまあぶら さといも	とりにく とうふ あぶらあげ いわしフライ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ いんげん こんにやく だいこん はねぎ	554	19.6	18.9	けんちんじるはかまくらのきょうどりょうり	
						2.2				
						624	28.7	19.0		にっこうしとのしまいこんだて!!ゆばをつかっています
						1.9				
12	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 かたくりこ 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	635	23.6	20.4		
						2.9				
						598	22.8	18.3		さかなのあぶらはのうのはたらきをたすけます
						2.0				
14	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン ポテトとチキンのチリソース シェルマカロニスープ	ぶどうパン あぶら かたくりこ じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん もやし	616	26.9	21.4		
						2.5				
						642	21.1	19.5		みんなだいすきハヤシライス
						2.3				
18	月	ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーじょうゆ焼き さわにわん ぶどうゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん えのきたけ はねぎ	648	24.8	21.1		
						1.5				
						635	29.7	23.2		かつおぶしでしっかりだしをとります
						2.2				
20	水	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに もやしときりぼしだいこんのナムルふう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、ベーコン	にんじん しらたき はくさい ほしいたけ ながねぎ にんにく きりぼしだいこん もやし こまつな	597	22.5	19.2		
						1.4				

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし とどの 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)		
21	木	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくのさらさあげ ミネストローネ	ロールパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく おから ウィナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト	642	25.7	32.3	2.1	
22	金	ぎゅうにゅう（ごはん） たけのこごはん いわしつみれ	ごはん 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 いわしつみれ	にんじん たけのこ いんげん だいこん ごぼう はねぎ	605	26.1	18.0	1.8	たけのこははるが しゆんのためのもので す。
25	月	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー もやしのちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ みそ とりにく どうふ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ もやし はねぎ	601	24.8	19.5	1.6	
26	火	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース だいがくいも	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート	にんにく にんじん たまねぎ トマト	697	22.2	21.1	1.9	
27	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 かたくりこ 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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ にはら	686	23.9	24.6	1.5	かんこくのあまから いチキン
28	木	ぎゅうにゅう コッペパン やきそば とうふとコーンのスープ プリンタルト	コッペパン あぶら スパゲッティ ごまあぶら かたくりこ プリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが コーン はねぎ	655	25.7	24.8	2.7	とうふはたんぱくし つぼうふなあかの しよくひん
29	金	ぎゅうにゅう（アルファかまい） たきこみピラフ わふうおろしハンバーグ みそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ どうふ みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ながねぎ こまつな だいこん たまねぎ	573	23.9	16.6	3.0	

# 朝ごはんを食べよう！



朝ごはん、一日の生活のスタートです。寝ている間に使われた体のエネルギーをしっかりと補い、  
元気に活動するためのスイッチになります。朝ごはんを食べると、体が目覚めて頭も働きやすくなり、  
勉強や運動に集中しやすくなります。また、おなかの調子も整いやすくなります。時間がない時でも、パンやおにぎり、牛乳やくだものなど、食べやすいものを少しでも口にすることが  
大切です。毎日朝ごはんを食べる習慣をつけて、元気に一日をスタートさせましょう。

## 朝ごはんステップアップ

1 2 3

1 主食



2 主食+1品



3 主食+2品





お子さんが通う学校  
給食の献立確認や、簡  
単なアレルギーチェッ  
クができるアプリです。 ▲iPhone用 ▲Android用




<https://9navi.com/login>