

令和8年4月

# 給食がより

小田原市立下府中小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

あたらしいお友達や新しい教室といった環境の変化に、子どもたちは期待に胸を膨らませていることと思います。

毎日食べる給食を通じて、地域の伝統の料理や地元の食材の味と特徴を知り、食の楽しさや大切さを感じてもらいたいです。子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安心して・安全でおいしい給食を届けていきたいと思っています。

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)		
9	木	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくのクラッカーあげ ABCスープ	ロールパン あぶら こむぎこ クラッカー マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	648	27.6	27.2	2.1	最初の給食は 人気メニューの 組み合わせ
10	金	ぎゅうにゅう (ごはん) カレーライス イタリアンソテー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース キャベツ コーン	654	21.3	21.3	1.8	みんな大好き カレーライス
13	月	ぎゅうにゅう ごはん はくさいのトトロあんかけ にくだんごとはるさめスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく にくだんご	しょうが にんにく にんじん はくさい こまつな もやし はねぎ	621	26.4	20.3	1.8	
14	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ちゃんぽんめん やさしいしゅうまい	ホットラーメン あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた やさしいりにくしゅう まい	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ	601	27.2	19.6	2.0	中華献立
15	水	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ じゃがいものそばろに	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ とりにく	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ	620	24.4	18.0	1.0	小田原市産の あじを使用予定
16	木	ぎゅうにゅう くらパン デミグラスハンバーグ とうにゅうシチュー	くらパン あぶら さとう こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうにゅう	にんにく たまねぎ たまぎたけ まいたけ し めじ にんじん コーン こまつな	607	25.6	24.9	2.3	花形のハンバーグ 形を見てみよう
17	金	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん とんじる	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう しょうが にんじん しいたけ えだまめ こんにやく キャベツ ながねぎ	619	24.4	20.5	1.6	
20	月	ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかふうコーンスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン コーン チンゲンサイ	667	20.5	19.5	1.8	中華献立
21	火	ぎゅうにゅう ソフトめん とりにくのクリームソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな パセリ	662	27.6	21.0	1.9	めんをソースと よくまぜて食べよう
22	水	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ しおにくじゃが	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いか おから ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん	653	25.8	19.8	1.5	更紗揚げは カレー風味だよ
23	木	ぎゅうにゅう こめこパン ポークビーンズ ウイナーソテー	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ミックスビーンズ ウイナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	610	30.9	24.8	2.7	

に 日	よ 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとなる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとなる (赤のグループ)	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとなる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び ころ 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
						脂肪 (g)				
						たんぱく質 (g)				
24	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン ワンタンスープ げんきヨーグルト	ごはん ごまあぶら あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ベーコン なると 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	625	23.0	20.9	2.8	チャーハンは給食室 の大きな釜で炊くよ
27	月	ぎゅうにゅう ごはん こまつなぶたにくどん じゃがいもとレタスのスープ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	にんにくしょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな レタス	602	23.4	20.5	1.4	神奈川県産の こまつなを使用
28	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こうやどうふのこはくあげ マスカットゼリー	ゆでめん あぶら さとう ごま かたくりこ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると こおりどうふ あおのり	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな ながねぎ	655	24.7	18.4	2.3	カリッと食感の こはく揚げ
30	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン しんじゃがのチーズやき はるやさいスープ	ソフトフランス あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	622	26.8	26.4	2.7	春野菜を 味わおう

## 【給食について】

### ☆給食の内容について

#### ●主食は

月・水・金・・・ごはん  
火・・・めん  
木・・・パン



が基本です。

#### ●牛乳は1本200ccです。

日々成長している体に必要な  
カルシウム、たんぱく質、ビタミン  
を補うために毎日つきます。



#### ●おかずは

衛生面を考慮し、しっかり加熱調理  
できる2品が基本です。  
調理方法に変化をつけ、手作りを

### ☆給食のメニュー

- ・季節ごとにイベント給食があります。
- ・旬の食材を選んで使っています。
- ・毎日バリエーション豊かな料理を楽しめます。

※食品はできるだけ地場産の  
ものを取り入れるよう  
心がけて作っています。



### ☆給食を食べるにあたって…

- ・食べる前に手洗い・消毒をしっかりとしよう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
- ・おはしを正しく持ち、上手に食べよう。
- ・マナーを守ってお友だちと楽しく食べよう。



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