

給食だより

令和6年 4月26日
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。

【5月】

ひ	こんだてめい	からだをつくる しよくひん (あか)	げんきのもとに なるしよくひん (き)	からだのちようしをよ くするしよくひん (みどり)	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぷん(g)	ひとこと メモ
1日(水)	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ぎょうざ	ごはん あぶら でんぷん	にんじん たけのこ にんにく しょうが ピーマン	605 24.9 18.7 1.3	ちゅうか こんだて 中華献立
2日(木)	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくのクラッカーあげ しもなかたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめこパン あぶら こむぎこ クラッカー	にんじん たまねぎ コーン パセリ	602 33.1 25.1 2.4	おだわらし ぶくろひん 小田原市の特産品 「下中玉ねぎ」
7日(火)	ソフトめんトマトソース ぎゅうにゅう ウイナーソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウイナー	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく セロリー いんげん もやし キャベツ コーン	640 29.3 21.1 2.1	
8日(水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのピリからやき のっぺいじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく なまあげ	ごはん ごま あぶら さといも でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん はねぎ	600 30.5 19.5 1.3	
9日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう しんじゃがのチーズやき はるやさいのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ベーコン	コッペパン マーガリン あぶら じゃがいも いちごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	632 28.9 26.3 2.5	とれたての しん しょう 新じゃがを使用
10日(金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまあげ	さくらめし あぶら	にんじん たけのこ いんげん かぶ キャベツ	617 27.7 21.7 2.6	はる みかく 春の味覚 たけのこ
13日(月)	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ コーン	631 24.4 18.8 1.9	
14日(火)	しおラーメン ぎゅうにゅう あおのりポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり	ホットラーメン あぶら マーガリン じゃがいも	にんじん コーン もやし ながねぎ	595 26.7 18.4 2.2	
15日(水)	ごはん ぎゅうにゅう すぶた とうふとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも でんぷん ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン たけのこ コーン はねぎ	656 25.5 20.7 1.9	やさい 野菜たっぷりす ぶた
16日(木)	ぶどうパン ぎゅうにゅう デミグラスハンバーグ カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	ぶどうパン あぶら	にんじん たまねぎ きのこミックス キャベツ いんげん コーン	571 27.0 22.3 1.9	
17日(金)	キムタクごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ごま ワンタン	にんじん たまねぎ はくさい もやし ながねぎ キムチ たくあん	605 25.0 18.9 2.2	キムチとたくあんが はい 入っているから 「キムタクごはん」
20日(月)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	643 24.3 19.1 1.4	
21日(火)	わふうしょうゆラーメン ぎゅうにゅう キャベツのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	ホットラーメン あぶら ごま	にんじん もやし キャベツ	579 29.0 20.1 2.1	いちばん にんき 一番人気の ラーメン
22日(水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそづけやき じゃがいもとひじきのもの	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん	613 24.1 20.2 1.1	

23日(木)	ココアパン ぎゅうにゅう ペンネのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく だいち だっしふんにゅう チーズ	ロールパン マーガリン あぶら こむぎこ マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	659 26.3 30.6 1.9	甘いココアが のったロールパン
24日(金)	カレーライス おんやさい ドレッシング もものゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら ゼリー じゃがいも マーガリン こむぎこ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	675 21.0 18.9 2.0	みんなが大好きな カレーライス
27日(月)	スタミナどんぶり ぎゅうにゅう とうふチゲじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん あぶら しろごま	にんじん たまねぎ にんにく こまつな しめじ もやし キャベツ はねぎ	601 27.0 18.7 1.9	
28日(火)	わかめうどん ぎゅうにゅう かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ さつまあげ	ゆでめん あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう いんげん	636 26.9 18.8 2.7	
29日(水)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ゆできゃべつ しろはなまめのごじるふう	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ しろはなまめペースト	ごはん こむぎこ あぶら パンこ	にんじん だいこん しめじ はねぎ キャベツ	629 28.9 20.8 1.8	アジは 今が旬の魚
30日(木)	ソフトフランス ぎゅうにゅう ポークビーンズ さんしょくやさいのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち	ロールパン ごま あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ もやし こまつな	597 24.9 26.7 2.3	
31日(金)	たきこみチャーハン ぎゅうにゅう ヨーグルト ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ウインナー なると とりにく ヨーグルト	アルファかまい あぶら でんぱん ごま はるさめ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが コーン こまつな	629 22.6 19.7 2.6	給食室の大きな釜で 炊いたチャーハン

マナーを守って食事をしよう

たのしくおいしく食事をするためには、正しいマナーが大切です。
4つのポイントを意識すると、よりおいしくあじわって食事をいただくことができます。

①食器の配ぜんを確認しよう

おかずは奥に



ごはんは
手前の左側

みそ汁やスープは
手前の右側

②姿勢よく食べよう

背筋をのばす。 ひじをつかない。



足はそろえて床
につける。

③お茶わんは持って食べよう

親指をわんのへ
りにかける。



わんの底に
4本の指をそろえる。

朝ごはんをたべよう 脳や体のスイッチオン!

朝ごはんを食べないとぼーっとして元気が出なかったり、
けがにつながることもあるので、食べてから登校しましょう。

かんたん! おすすめ朝ごはん

混ぜご飯おにぎり

→きんぴらやひじきなどのおかずをご飯にまぜておにぎりに。
時間のない朝でも食べやすい!

野菜たっぷり具だくさん汁物

→冷蔵庫にある野菜をたっぷりを入れてスープ
やお味噌汁に。肉や大豆製品を入れると
たんぱく質も手軽にとることができます。



☆給食費について☆

給食費の次回支払日は

6月28日(金) 4,300円です。

お忘れのないようご確認をお願いします。

よくかんで食べよう



よくかむと、
体にしっかりと
栄養が吸収されるよ。