

令和8年5月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

曾我小学校

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 きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (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 もとになる みどり (緑のグループ)	Iエネルギー (kcal)			び ころ 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
						647				
						24.9				
1	金	ぎゅうにゅう わかめうどん(ゆでめん) にくだんごのあまずあんかけ プリン	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ プリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ にくだんご	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ	647	24.9	21.7	2.5	
7	木	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎいりごはん) カラフルソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし	654	22.1	22.1	2.3	
8	金	ぎゅうにゅう ねぎラーメン (ホットラーメン) しゅうまい	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しゅうまい	にんにく ながねぎ にんじん	592	27.7	18.3	2.6	
11	月	ぎゅうにゅう ごはん いかのからあげ ホイコーロー	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ もやし	610	24.8	19.0	1.6	
12	火	ぎゅうにゅう ぶどうパン ポテトのチーズやき やさいコンソメスープ	ぶどうパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	619	26.2	24.2	2.6	
13	水	ぎゅうにゅう ごはん ピビンバ はるさめスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく にくだんご	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ	620	23.3	20.0	1.8	
14	木	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん(さくらめし) みそしる いちごゼリー	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん もやし はねぎ	606	21.4	15.7	2.3	
15	金	ぎゅうにゅう にっこうゆばうどん(ゆでめん) こはくあげ	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ゆば こおりどうふ あおのり	にんじん たまねぎ もやし はくさい ながねぎ	641	26.9	23.3	2.4	
18	月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくたまねぎの ばいにくいため とりにくとだいこんのもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ しめじ うめぼし はねぎ しょうが にんじん だいこん グリンピース	643	26.8	21.4	1.7	
19	火	ぎゅうにゅう ロールパン かぼちゃコロッケ オニオンスープ こふきいも	ロールパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃコロッケ たまねぎ にんじん パセリ	626	19.7	27.5	2.6	
20	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのオニオンやき ひじきのいりに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんにく たまねぎ にんじん つきこんにやく こまつな	605	26.1	17.7	1.9	
21	木	ぎゅうにゅう やきとりどん(ごはん) さつまいもとなまあげの みそしる	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも おふ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ つきこんにやく えのきたけ	639	23.5	19.1	1.9	

ぶつし つごう こんだて へんこう ばあい  
・物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

あ あぶら かいいていどうしよう  
・揚げ油3回程度使用しています。

ちようきけつせき さい きゅうしょく いちじていし  
・長期欠席される際は、給食を一時停止します。

たんになん もう て  
担任へお申し出ください。

今月の小田原市産・神奈川県産

こまつな、もやし、きくらげ、なると、さつまあげ、わかめ、あつあげ、とうふ、

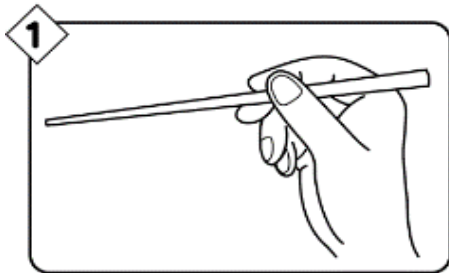
にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
22	金	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン (ホットラーメン) はるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	にんにくにんじん もやし こまつな	607	23.8	21.0	
25	月	ぎゅうにゅう ごはん おやさいしろくまキャベツと ぶたにくみそいため さわにわん	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそとりにく とうふ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ごぼう だいこん もやし ながねぎ	591	22.7	17.4	どくしょめしゅうかん
26	火	ぎゅうにゅう バムとケロのアップル シナモンパン (コッペパン) マカロニのクリームに	コッペパン バター さとう あぶら こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	りんごソース たまねぎ にんじん しめじ パセリ	607	25.4	23.9	
27	水	ぎゅうにゅう みんながこめつぶのごはん とりにくのチリソースがけ ビーフンのいためもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ ビーフン ごまあぶら	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 たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	623	23.5	19.8	
28	木	ぎゅうにゅう ごはん うみのしっぽからカツオの あげに こんさいじる キャベツのしおこんぶいため	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ しおこんぶ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ	632	27.2	16.9	
29	金	ぎゅうにゅう とりにくのクリームソース (ソフトめん) おしゃべりさんのえだまめソテー	ソフトめん あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だっしふんにゅう チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな キャベツ えだまめ	660	28.7	23.0	
						2.6	1.7	1.9	

栄養価については、中学年の値を掲載しています。

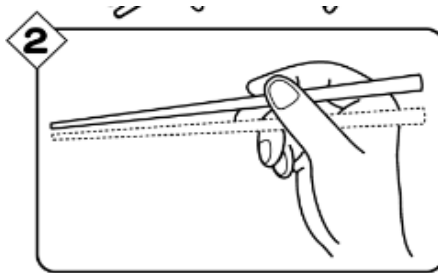
## 正しい箸の使い方を知っていますか？

箸は、日本人の食事にかかせない道具ですが、みなさんは正しく持っていますか。「はしにはじまり、はしにおわる」といわれるように、箸の作法は大切なもので、きちんと持って上手に箸が使えると、見た目が美しくスムーズに食事をする事ができます。大人になって恥ずかしい思いをしないよう、正しい箸の持ち方を身につけましょう。

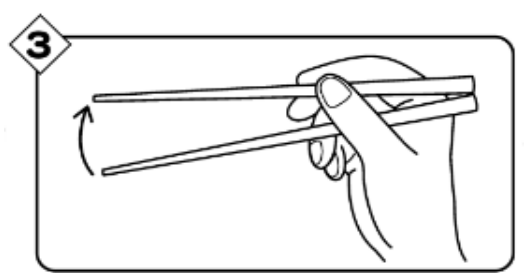
### 箸の持ち方レッスン！



えんぴつ も 鉛筆を持つように1本持つ



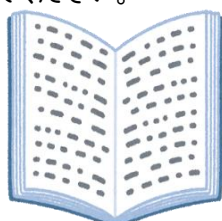
てんせん ぶぶん 点線の部分にもう1本の箸を入れる



じょうず も 上手に持てたら上の箸だけ動かしてみよう！

## 5月25日～5月29日は読書めし週間です！

5月25日～29日の給食では、図書室の本と給食がコラボした読書めしが登場します。どの本とコラボしているか予想してみてくださいね。お昼の放送では、みなさんに読んでもらいたい本を紹介합니다。その本にちなんだ献立になっているので、ぜひ、本や給食をあじわってみてください。



ともしつ 図書室のキャラクター ホンフー

