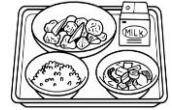




学校給食予定献立表



2年生の野菜の苗が元気に育ち、6月上旬には5年生の田植えも予定されています。

学校では、食農体験活動や日々の授業を通じて、栄養や食生活について学ぶ「食育」を推進しています。



6月は、食育月間です。「食育」は、知育・徳育・体育の基礎となる生きる力そのものです。

学校での学びをぜひご家庭での実践へと繋げてみてください。「この料理には何が入っているかな?」「一緒に作ってみよう」など

食卓でのちょっとした会話やお手伝いが、子どもたちの食への関心を大きく育てます。



家族みんなでおいしく楽しい「食育」の時間を過ごしてみませんか。

曜日	献立名	おもにエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	おもにからだをつくるもとになる (赤のグループ)	おもにからだの調子を整えるもとになる (緑のグループ)	1献立 - (kcal)			中止等	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) やさいタンメン だいずとさつまいものあげ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さつまいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし	633	24.5	19.4	2.2	
2火	ぎゅうにゅう チーズパン ハンバーグ ポークシチュー	チーズパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな	692	33.9	32.0	2.4	
3水	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくとどん みそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな ながねぎ	616	24.5	19.5	2.1	5年生中止
4木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ちゅうかたきこみごはん はるさめスープ ヨーグルト	アルファかまい ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう やきぶた なると ぶたにく とりにく にくだんご ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな	660	26.4	19.5	3.8	
5金	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ こんさいじる	ごはん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あじのひもの とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん こまつな	628	29.8	20.6	2.4	カミカミ こんだて 献立
8月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん じざかなはんぺんのきんぴら	ゆでめん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると じざかなはんぺん	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな ごぼう いんげん	637	24.6	21.3	2.3	プール びら 開き
9火	ぎゅうにゅう こめこロールパン コロッケ やさいコンソメスープ	こめこロールパン あぶら コロッケ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな	667	24.4	31.9	2.0	
10水	ぎゅうにゅう (ごはん) きりほしだいこんのチャブチェどん きくらげいりトックスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ トック かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とりにく	しょうが にんにく もやし にんじん なら きりほしだいこん たまねぎ こまつな だいこん きくらげ	649	22.5	16.1	1.8	
11木	ぎゅうにゅう ごはん あげだしとうふの やさいあんかけ とんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あげだしとうふ ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ コーン にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	659	21.9	22.6	1.4	
12金	ぎゅうにゅう ごはん さばのてりやき ぶたたいこん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん だいこん こまつな	649	28.3	23.2	1.1	

曜日	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 ちよし との 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	1献立 - (kcal)			ちゅうしとう 中止等	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	えんぷん 塩分 (g)		
15 月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン マーブルケーキ	ホットラーメン あぶら ホットケーキミックス マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うめなると たまご 	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ うめほし はねぎ	693	26.8	19.6	2.0	おだわら 小田原 こんだて 献立
16 火	ぎゅうにゅう くらパン ペンネのクリームにカラフルソテー	くらパン あぶら こむぎこ じゃがいも マーガリン マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン もやし こまつな	618	23.6	23.5	2.4	
17 水	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチどん じゃがいもとレタスのスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	にんじん はくさい はくさいキムチ にら たまねぎ キャベツ コーン こまつな レタス	610	23.6	19.1	2.6	
18 木	ぎゅうにゅう ごはん みそカツ つきこんにゃくのごまいため	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こおりとうふ	しょうが ごぼう にんじん つきこんにゃく こまつな	689	27.6	22.8	1.4	
19 金	ぎゅうにゅう (ごはん) ひよこまめのキーマカレー じゃがいもとツナのステー	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいずミート ひよこまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん えだまめ ピーマン	642	23.0	20.0	1.4	
22 月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ちゃんぽんめん いわしのカリカリフライ	ソフトめん ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なた うめなると いわしフライ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ	628	26.5	22.4	2.4	
23 火	ぎゅうにゅう (ソフトフランスパン) シナモンシュガーパン ラタトゥイユ	ソフトフランス マーガリン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ とうがん ピーマン かぼちゃ トマト なす 	646	25.0	27.6	1.8	
24 水	ぎゅうにゅう (ごはん) こおりとうふのみそいためどん やさいスープ グレープゼリー	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおりとうふ ベーコン だいず わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし こまつな	673	25.7	19.8	2.7	
25 木	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ ゆでキャベツ けんちんじる 	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	685	25.1	23.5	1.6	
26 金	ぎゅうにゅう ごはん しもなかたまねぎと ぶたにくのうめいため のっぺいじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ うめほし はねぎ だいこん こまつな	621	25.1	19.1	1.4	おだわら 小田原 こんだて 献立
29 月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン ゆでとうもろこし はるまき 	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なた はるまき	にんにく にんじん キャベツ もやし こまつな ながねぎ とうもろこし めんま	699	25.1	23.3	3.0	ねんせい 2年生 しょくいく じゆぎょう 食育 授業
30 火	ぎゅうにゅう (しょくパン) ピザトースト ウインナーのポトフ	しょくパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな	600	29.4	29.2	2.3	

今月の小田原産 たまねぎ・きくらげ・こまつな・はねぎ・なす・あじ
あじのひもの・うめほし・なたと・うめなると・さつまあげ



しょくさい てんこう 食材は、天候などにより
へんこう 変更になるときがあります。