

7月

献立予定表（中学校）

小田原市学校給食センター

日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止など
						たんぱく質	g	
						脂質	g	
						塩分	g	
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。								
1	水	牛乳 ご飯 ふりかけ(のりかつお) 鯖の味噌漬け焼き 大豆の磯煮	ご飯 油 砂糖	牛乳 ふりかけ さば 味噌 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん こんにゃく いんげん	799		
						35.2		
						25.8		
						2.3		
2	木	牛乳 (ホットラーメン) もやしラーメン 高野豆腐のこはく揚げ 元気ヨーグルト	ホットラーメン 油 砂糖 片栗粉	牛乳 塩昆布 豚肉 なんと 高野豆腐 青のり ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし こまつな めんま	870		
						37.2		
						26.8		
						3.3		
3	金	牛乳 (ご飯) マーボーなす丼 ビーフンスープ	ご飯 ごま油 片栗粉 油 ビーフン	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ なす もやし しいたけ こまつな	755		
						25.4		
						25.1		
						2.7		
6	月	牛乳 (ご飯) まぜまぜキムチチャーハン 蒸ししゅうまい(2個) 冷凍みかん	ご飯 ごま油 油	牛乳 豚肉 なんと 焼売	しょうが にんにく にんじん グリンピース 白菜キムチ たまねぎ コーン 長ねぎ みかん	782		
						28.5		
						20.7		
						1.9		
7	火	牛乳 黒パン 白身魚のイタリアンソースがけ 星型マカロニのミネストローネ	黒パン 片栗粉 油 イタリアンドレッシング 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	牛乳 メルルーサ 豚肉 大豆	たまねぎ にんにく にんじん トマト えだまめ	778		
						33.8		
						27.1		
						2.9		
8	水	牛乳 ご飯 鶏肉のガーリック焼き 韓国風肉じゃが	ご飯 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん	807		
						35.7		
						27.4		
						2.2		
9	木	牛乳 (ホットラーメン) 中華あんかけラーメン チキンナゲット(3個)	ホットラーメン ごま油 油 片栗粉	牛乳 豚肉 なんと チキンナゲット	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	815		
						35.4		
						24.4		
						2.8		

食中毒ってなあに？





「食中毒」というのは、食中毒の原因となるウイルスや細菌、寄生虫などがついた食べ物を食べて腹痛や吐き気、発熱などの症状がおこる病気のことです。特に気温の高い夏場は、細菌による食中毒が多くなります。食中毒を予防するためにも食品の扱い方を知っておきましょう。

① 必ず手を洗う

料理をする前や肉・魚・卵を触ったときはせっけんを使い手を洗う。



② 温度に気を付ける

すぐに食べない食品は冷蔵庫や冷凍庫に保管する。持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バックを利用する。



③ 加熱する

加熱が必要な食品は中までしっかりと火を通す。冷めてしまった料理は、再加熱する。



今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

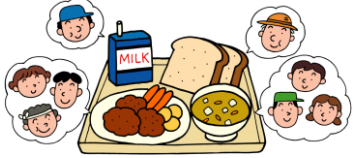
あじ さつま揚げ なんと

とうふ きくらげ

たまねぎ みかん

食材料は市からの補てんにより、減額しています。





小田原市の学校給食では、平成24年度9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

日	曜日	献立名	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止など
						たんぱく質	g	
						脂質	g	
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。						塩分	g	
 10	金	牛乳（麦入りご飯） カツカレー 野菜サラダ	ご飯 麦 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 豚カツ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり 野菜ミックス キャベツ	890		
						25.5		
						32.2		
						3.1		
13	月	牛乳 ご飯 鰹のから揚げ梅風味（2個） 冬瓜と下中玉ねぎの豚汁	ご飯 油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 味噌	しょうが 梅干し 葉ねぎ ごぼう にんじん とうがん こまつな	761		
						31.4		
						22.0		
						3.0		
14	火	牛乳 チーズバーガー（バーガーパン・ハンバーグ・スライスチーズ） 野菜スープ	コッペパン 油 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ チーズ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな	728		
						33.4		
						32.0		
						3.5		
15	水	牛乳（ご飯） 肉味噌ご飯 冷やし中華風サラダ	ご飯 油 ごま 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油	牛乳 豚肉 味噌 高野豆腐 ハム	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり きくらげ もやし	737		
						28.4		
						22.7		
						2.4		
16	木	牛乳（ソフト麺） ツナのトマトソース キャベツと枝豆のソテー	ソフト麺 砂糖 マーガリン 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ツナ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト えだまめ	883		
						36.1		
						29.2		
						3.2		

※給食で使用されている生鮮食品（野菜・肉・魚）の産地を毎日学校へお知らせしています。

※揚げ油は、2回程度使用しています。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※アレルギーのある方は、アレルギー確認献立表の表示を見てください。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

【URL https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/】



主食について
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルギーとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がありましたら学校給食センター（36-7512）までご連絡ください。

学校給食の衛生管理



給食ナビ

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。
https://9-navi.com/login.php

学校給食をつくる時は、食中毒予防のために、衛生管理を徹底して行っています。

清潔な施設、調理器具、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意をはらっています。



清潔な服装



調理員は髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理服を着用しています。



手洗いの徹底



作業前は、個人専用のつめブラシを使って、つめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使い分け

汚染防止のために、作業内容によってエプロンや手袋、履物などを使い分けています。



適切な温度管理



加熱する際の温度は、90℃90秒を確保するようにしています。
中心温度の測定は、3か所以上測定しています。



給食は手作りを基本とし、食材は地産地消・安全性を優先して品質の良いものを使用しています。



6月分の納期限は7月31日、7月分の納期限は8月31日です。

口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高のご確認をお願いします。