



5 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

㍻㍻㍻㍻㍻㍻㍻㍻

小田原市国府津学校給食共同調理場

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しょぼう g えんぶん g	ちゅうし など
		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。				
1 すい	ぎゅうにゅう こぎつねうどん ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ ちくわ あおのり	ゆでめん あぶら さとう こむぎこ	にんじん しめじ ねぎ こまつな	640 28.4 22.4 2.6	
2 もく	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー むぎいりごはん かぶとハンバーグおろしソース きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく さつまあげ	ごはん むぎ あぶら さとう ぶどうゼリー	だいこん にんじん つきこんにやく きりぼしだいこん こまつな	645 23.2 18.5 1.3	
7 か	ぎゅうにゅう ハヤシライス ウインナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	630 21.8 21.3 2.1	
8 すい	ぎゅうにゅう サンマーメン はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく がらスープチキン	ホットラーメン あぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん しいたけ キャベツ たけのこ もやし にはるまき	618 22.5 21.9 2.5	
9 もく	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき しんじゃがとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん むぎ あぶら ごま じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ	606 28.6 21.3 1.7	
10 きん	ぎゅうにゅう ごはん チャーチャンどうふ コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく がらスープチキン あつあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ コーンシュウマイ	606 20.3 17.5 1.1	
13 げつ	ぎゅうにゅう ぶどうパン フィッシュフライ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン ぶたにく だいず がらスープポーク&チキン	ぶどうパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	681 33.3 26.9 2.6	
14 か	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく がらスープチキン	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ビーフン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ もやし キャベツ にはら	603 24.8 18.4 2.3	
15 すい	ぎゅうにゅう カレーうどん こうやどうふのからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こうやどうふ	ゆでめん あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが	668 28.8 25.9 2.5	
16 もく	ぎゅうにゅう やきとりどん じざかなはんぺんのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし はんぺん わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ つきこんにやく ねぎ ピーマン だいこん こまつな	600 27.9 19.0 2.0	下曽我小 5年生 中止
17 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶたにくのオニオンやき しおにくじゃが キャベツいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	629 25.1 21.9 1.6	下曽我小 5年生 中止
20 げつ	ぎゅうにゅう ロールパン ママレードチキン きのこのペンネパスタ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ロールパン あぶら ママレード マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ こまつな	646 26.0 30.3 2.3	

こんげつのおだわらさん

〜給食で使用する、^{きょうしょく}地場産物^{ししょう}を紹介し^{じばさんぶつ}ます〜

食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



はねぎ・たまねぎ・さつまあげ・ちくわ・なると・はんぺん



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。

ひ	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal	ちゆうし など
					たんぱくしつ g	
ようび		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。				
21	ぎゆうにゆう むぎいりごはん かつおのごまみそがけ わかたけじる	ぎゆうにゆう かつお みそ とりにく かつおぶし わかめ とうふ	ごはん むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ	600 30.7 15.8 1.8	
22	ぎゆうにゆう ソフトめん ツナのトマトソース コーンポテト	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ ウイナー だっしふんにゆう	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト こまつな コーン えだまめ	686 29.7 23.2 2.0	
23	ぎゆうにゆう そばろどん こんさいじる	ぎゆうにゆう とりにく こうやどゆうふ がらすूपチキン ぶたにく かつおぶし とうふ	さくらめし あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ コーン えだまめ だいこん こんにやく ねぎ ごぼう	600 27.2 19.0 2.8	
24	ぎゆうにゆう むぎいりごはん あげどりのちゆうかふうソース もやしのごまいため	ぎゆうにゆう とりにく	ごはん むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	にんじん こまつな もやし	607 21.2 22.6 1.0	
27	ぎゆうにゆう ソフトフランス ラザニアふう あおなとコーンのソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく がらすूपポーク&チキン チーズ ベーコン	ソフトフランス あぶら マーガリン こむぎこ ほしワンドン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ こまつな コーン	603 23.2 24.6 2.8	下曽我小 国府津小 6年生中止
28	ぎゆうにゆう レモンヨーグルト むぎいりごはん とりにくのピリからやき にらたまスープ	ぎゆうにゆう とりにく がらすूपチキン たまご レモンヨーグルト	ごはん むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら	662 29.4 20.7 1.7	下曽我小 国府津小 6年生中止
29	ぎゆうにゆう みそバターラーメン ほしのコロッケ	ぎゆうにゆう ぶたにく がらすूपポーク&チキン なると みそ	ホットラーメン ごまあぶら バター コロッケ あぶら	しょうが にんにく もやし ねぎ こまつな	658 25.4 24.2 2.4	
30	ぎゆうにゆう やきにくどん トックいりスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく がらすूपチキン	ごはん あぶら さとう ごま トック	しょうが にんにく りんごソース にんじん たまねぎ にら こまつな	649 25.6 19.5 2.2	
31	ぎゆうにゆう むぎいりごはん いかのさらさあげ とりにくとだいいこんのもの	ぎゆうにゆう いか とりにく	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん だいこん	602 24.2 19.2 1.5	4月分 給食費 納期限

※^{ちゆうがくねん えいよう}中学年の栄養価を記載しています。

※^{きやうしよく しやう}給食で使用されている^{せいせんしよくひん やさい にく さかな}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。

※^{ざいりようめい}材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※^{あぶら}揚げ油は、3回程度使用しています。

※^{ぶつし}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、^{かた がいきようひよう ひようじ}概況表の表示を見てください。

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ゲンとなるそば・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国府津共同調理場(48-1862)までご連絡ください。

食事のマナーを学ぼう!

あいさつをしましょう

食べる前には「いただきます」、食べた後には「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。
食事をするまでには、食材を育て、運び、作ってくれる人など、多くの人がかかわっています。感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。



「いただきます」
「ごちそうさまでした」

食事をする時のマナー

お茶わんやおわんは手に持ちましょう
机と体の間に、にぎりこぶし1つ分あけましょう
机の上にひじをつかないようにしましょう



背筋をピンと伸ばしましょう

いすに深く座りましょう

足をしっかりと床につけましょう