



5 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

㍻㍻㍻㍻㍻㍻㍻㍻

小田原市橘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 もとなるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを とどてるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g	ちゅうし など
		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。			えんぶん g	
1 すい	ぎゅうにゆう ごはん チキンカツ ぶただいこん	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ	しょうが にんじん だいこん いんげん	650 26.5 24.4 1.1	
	2 もく	ぎゅうにゆう みそラーメン てつカルパオパオ いちごゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく ポーク&チキンエキス なると みそ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら いちごゼリー	しょうが キャベツ にんにく ねぎ もやし てつカルパオパオ	615 27.6 14.2 2.9
	7 か	ぎゅうにゆう コッペパン りんごジャム ほしのコロッケ ポイルキャベツ ポトフ	ぎゅうにゆう ウインナー チキンエキス ぶたにく	コッペパン りんごジャム あぶら じゃがいも ほしのコロッケ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ	672 24.8 26.9 2.4
	8 すい	ぎゅうにゆう むぎいりごはん さばのこうみやき ちくぜんに	ぎゅうにゆう さば とりにく さばぶし	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが こんにやく ねぎ れんこん ごぼう たけのこ にんじん いんげん	623 29.8 19.7 1.5
9 もく	ぎゅうにゆう ごもくうどん ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゆう かつおぶし とりにく ちくわ なると あおのり	ソフトめん あぶら こむぎこ	にんじん こまつな はくさい しいたけ ねぎ	610 27.9 18.3 2.6	
10 きん	ぎゅうにゆう たけのこごはん とりだんごじる	ぎゅうにゆう とりにく チキンボール あぶらあげ かつおぶし	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん しょうが たけのこ ねぎ いんげん だいこん	623 27.2 20.6 1.8	
13 げつ	ぎゅうにゆう ごはん とりにくのてりやき なまあげのごもくに	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく なまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	648 27.4 22.8 1.3	
14 か	ぎゅうにゆう ぶどうパン ハンバーグ マカロニとやさいのクリームに	ぎゅうにゆう ハンバーグ ぶたにく だっしふんにゆう	ぶどうパン マーガリン あぶら こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	659 30.4 23.0 2.4	
15 すい	ぎゅうにゆう ハヤシライス アスパラいりやさいソテー	ぎゅうにゆう ぶたにく チキンエキス ベーコン	ごはん むぎ あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ	にんにく キャベツ たまねぎ アスパラ にんじん コーン	630 21.1 21.0 1.8	
16 もく	ぎゅうにゆう タンタンめん やきぎょうざ	ぎゅうにゆう ぶたにく チキンエキス みそ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら ごま さとう	にんにく もやし しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ぎょうざ	619 26.6 20.6 2.0	
17 きん	ぎゅうにゆう ごはん さわらのガーリックやき しおにくじゃが	ぎゅうにゆう さわら ぶたにく チキンエキス	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん いんげん	599 27.8 16.8 1.0	
20 げつ	ぎゅうにゆう マーボーどうふどん ちゅうかスープ	ぎゅうにゆう どうふ ぶたにく とりにく だいやミート わかめ みそ チキンエキス	ごはん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ ごま	しょうが ねぎ にんにく なら にんじん たまねぎ	625 26.1 17.3 2.0	

こんげつのおだわらさん

〜給食で使用する、^{きやうしよく}地場産物^{しやうかい}を紹介致します〜

食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



たまねぎ・なまきくらげ・さつまあげ・はんぺん・なると・ちくわ



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 もとなるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (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	ちゅうし など
		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。			たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	
21	ぎゆうにゆう ロールパン ラザニアふう チンゲンサイのソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン だいちミート チーズ	ロールパン あぶら ワンタン こむぎこ バター マーガリン パンこ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん トマト コーン	676 26.4 31.3 3.1	
22	ぎゆうにゆう ごはん いかのさらさあげ チゲふうみそしる	ぎゆうにゆう いか みそ ぶたにく とうふ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	しょうが にら にんじん ごぼう だいこん	640 27.3 21.2 1.8	
23	ぎゆうにゆう カレーうどん ジャーマンポテト	ぎゆうにゆう かつおぶし とりにく ベーコン あぶらあげ	ゆでめん かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ねぎ	641 27.8 20.9 2.4	下中小 6年生 中止
24	ぎゆうにゆう むぎいりごはん とりにくのねぎみそやき なまあげとしもなかつまねぎのちゆうかに	ぎゆうにゆう とりにく チキンエキス みそ なまあげ ぶたにく	ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ ねぎ こまつな にんじん	634 27.4 22.9 1.1	前羽小 下中小 6年生 中止
27	ぎゆうにゆう ぶたにくどん みそワンタンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく チキンエキス	ごはん ワンタン あぶら ごま さとう かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ しらたき もやし	612 25.3 17.7 2.2	前羽小 6年生 中止
28	ぎゆうにゆう ソフトフランスパン メンチカツ ポークピーンズ	ぎゆうにゆう メンチカツ だいち ぶたにく ウイナー	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく こまつな にんじん たまねぎ トマト	653 27.7 31.2 2.3	
29	ぎゆうにゆう ごはん はっぱうさい コーンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく なると チキンエキス だいちのはなフレーク	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうが なまきくらげ にんにく はくさい にんじん たけのこ コーン たまねぎ ピーマン ねぎ	596 24.6 18.1 2.0	
30	ぎゆうにゆう しょうゆラーメン にくだんごのあまずあんかけ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく にくだんご ポーク&チキンエキス なると ヨーグルト	ホットラーメン あぶら かたくりこ さとう ごま	にんにく メンマ しょうが ねぎ にんじん もやし	620 29.4 17.7 2.4	
31	ぎゆうにゆう とりごぼうめし はんぺんのいしがきあげ	ぎゆうにゆう とりにく さつまあげ はんぺん	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	にんじん いんげん ごぼう つきこんにやく しいたけ	614 28.1 17.9 1.7	4月分 給食費 納期限

※^{ちゅうがくねん えいよう か} 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。

※^{ぶつしつ} 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橋共同調理場(43-0112)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、にぎりこぶし一つ分あけましょう
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