

# 4 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



ここも  
見て!

献立表には、その日の献立名のほかに、使われている食材のものがのっています。

『今日の給食は何かな?』だけでなく、何が使われているかも、見てみてください。

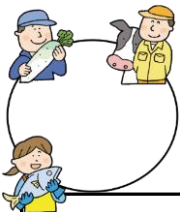
小田原市国府津学校給食共同調理場

学年の中止等が書いてありますので、確認してください。

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになるしよくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしよくひん(あか)	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)	E値	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	
						えんぶん	g	
9	もく	ぎゆうにゆう(ごはん) カレーライス はるいろソテー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゆうにゆう とりにく ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんごソース コーン キャベツ グリーンアスパラ	648		
						20.3		
						22.6		
						1.7		
10	きん	ぎゆうにゆう(ごはん) たけのこごはん みそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな	612		
						24.1		
						20.0		
						2.1		
13	げつ	ぎゆうにゆう くらパン メンチカツ ABCスープ	くらパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゆうにゆう メンチカツ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	606		
						23.1		
						27.0		
						2.3		
14	か	ぎゆうにゆう(ごはん) マーボーとうふどん シュウマイ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく だいたみ とうふ、しゅうまい	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ	613		
						23.5		
						17.8		
						1.3		
15	すい	ぎゆうにゆう (ホットラーメン) しょうゆラーメン はるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく なると わかめ はるまき	にんにく しょうが にんじん めんま もやし ながねぎ	607		
						22.4		
						20.5		
						2.4		
16	もく	ぎゆうにゆう むぎいりごはん さけのしおやき とんじる	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう さけ ぶたにく とうふ、みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	601		
						27.0		
						19.4		
						2.3		
17	きん	ぎゆうにゆう(ごはん) ピピンバトックのスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら トック	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ	624		
						22.5		
						18.4		
						1.5		
20	げつ	ぎゆうにゆう こめこパン とうにゆうシチュー ミートボール グレープゼリー	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう ぶどうゼリー	ぎゆうにゆう とりにく とうにゆう にくだんご	にんじん たまねぎ こまつな	627		
						27.6		
						25.4		
						2.5		
21	か	ぎゆうにゆう(ごはん) まぜまぜチキンライス やさしいコンソメスープ	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ コーン ピーマン キャベツ	604		
						20.7		
						19.5		
						1.7		
22	すい	ぎゆうにゆう(ソフトめん) こぎつねうどん こうやとうふのからあげ	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら	ぎゆうにゆう とりにく なると あぶらあげ こおりとうふ	にんじん ながねぎ しょうが	640		
						27.1		
						23.3		
						2.6		
23	もく	ぎゆうにゆう(ごはん) はるキャベツのみそいためどん ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタン ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく にくだんご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ながねぎ	635		
						24.6		
						20.1		
						1.9		

## こんげつのおだわらさん

〜給食で使用する、地場産物を紹介します〜



なると

食材料は給食費と市の補助金でまかなわれています。



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。

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになるしよくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしよくひん(あか)	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)	エレルギー	kcal	ちゆうしなど
						たんぱくしつ	g	
			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	
24	きん	ぎゆうにゆう むぎいりごはん さわらのたつたあげ しんじゃがのそぼろに	ごはん むぎこむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう さわら ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ いんげん	660		
						24.9		
						21.8		
						1.0		
27	げつ	ぎゆうにゆう ソフトフランスパン マーマレードチキン ペンネナポリタン	ソフトフランス マーマレード あぶら マカロニ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	607		
						27.4		
						23.9		
						2.4		
28	か	ぎゆうにゆう むぎいりごはん てりやきハンバーグ あおなごんにやくのわふういため ヨーグルト	ごはん むぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゆうにゆう ハンバーグ ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんじん つきこんにやく コーン こまつな	633		
						23.2		
						19.0		
						1.3		
30	もく	ぎゆうにゆう (ごはん) ぶたにくのしょうがいためどん けんちんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	626		
						25.3		
						21.2		
						1.6		

※中学年の栄養価を記載しています。

※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、3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。

【国府津共同調理場】



★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\\_kozu/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_kozu/)

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学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡ください。

## 【加工食品の表示について】

加工食品に含まれている主な食材につきましては、食物アレルギー対象児童のご家庭へお配りしている学校給食アレルギー確認献立表に記載しています。ご不明な点がございましたら国府津学校給食共同調理場までご連絡ください。

## 【給食内容について】

主食・・・各業者から届きます

ごはん(火・木・金曜日)

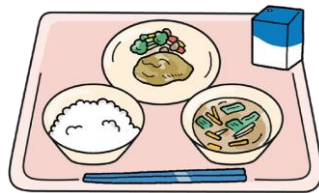
麦入りごはん・ごはん

パン(月曜日)

コッペパン・食パン・ぶどうパン・ロールパン  
黒パン・チーズパン・ソフトフランス・米粉パン  
米粉 ロールパン

めん(水曜日)

ソフトめん・ホットラーメン・ゆでめん



麦には、米に比べると約20倍の食物繊維が含まれており、食物繊維の大きな供給源となります。また、麦には体を疲れにくくしてくれるビタミンB1も多く含まれています。給食では麦入りご飯も取り入れています。

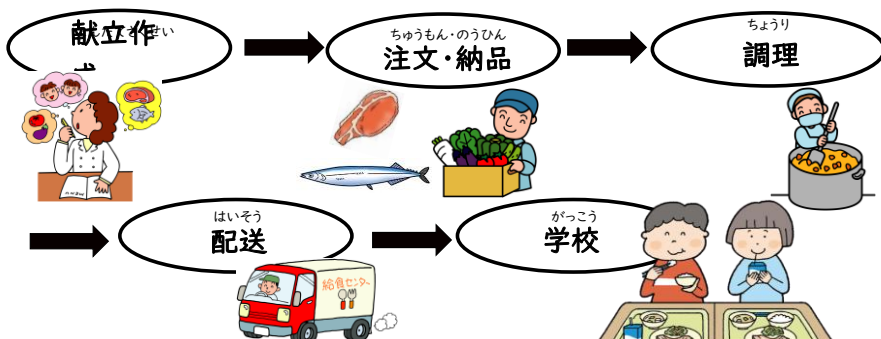
牛乳 200cc 1本

日々成長している体に必要な、カルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補うために毎日つきます。

おかず

衛生面を考慮し、しっかり加熱調理できる2品が基本です。煮物、揚げ物、焼き物など、調理法に変化をつけ、手作りを心がけています。食材は地元産を優先し、安全で質の良いものを使用しています。また、月2回程度、3品のおかずを提供し、より充実した献立になるよう工夫しています。

## 【給食ができるまで】



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://9navi.com/login.php>】