

# 6 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



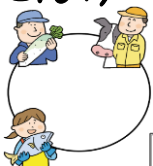
ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになるしょくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしょくひん(あか)	おもにからだのちようしをとのえるしょくひん(みどり)	エネルギー	kcal	ちゅうしなど
						たんぱくしつ	g	
しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。						ししつ	g	
						えんぶん	g	
1	げつ	ぎゅうにゅう チーズパン ポークンチュー カラフルソテー	チーズパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン こびぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	624		
						25.8		
						27.3		
						2.8		
2	か	ぎゅうにゅう(ごはん) そばろどん うちまめじる	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 とりにく こおりどうふ ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ コーン しょうが ごぼう こんにやく いんげん だいこん ながねぎ	607		
						24.1		
						18.7		
						2.2		
3	すい	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン コーンシュウマイ ヨーグルト	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると コーンしゅうまい ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし はねぎ	617		下曽我小 4年生 中止
						27.3		
						16.8		
						2.7		
4	もく	ぎゅうにゅう おぎいりごはん マグロカツ こんにやくのきんぴら <b>はとくちのけんこうしゅうかん</b>	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう マグロカツ ぶたにく	ごぼう にんじん つきこんにやく	607		
						19.7		
						20.4		
						1.3		
5	きん	ぎゅうにゅう ごはん かみかみチキンチキンごぼう なめこのみそじる	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく どうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ はねぎ	623		
						19.3		
						18.9		
						1.9		
8	げつ	ぎゅうにゅう こめこロールパン クリスピーチキン マカロニスープ	こめこロールパン あぶら こびぎこ パンこ コーンフレーク じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	694		下曽我小 全校 中止
						30.3		
						31.8		
						2.3		
9	か	ぎゅうにゅう (おぎいりごはん) タコライス もずくのスープ ★ゆでキャベツ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート とりにく もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン ながねぎ キャベツ	614		★3しな こんだて
						23.7		
						18.3		
						2.0		
10	すい	ぎゅうにゅう(ゆでめん) わかめうどん だいずとこごかなのあまからいため	ゆでめん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず にぼし	にんじん たまねぎ しめじ ほしいたけ ながねぎ	623		
						25.0		
						20.6		
						2.0		
11	もく	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース とうふとにらのちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく どうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやしにら	601		
						24.7		
						19.0		
						1.6		
12	きん	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ハンバーグしもなかたまねぎソース しおにくじゃが	ごはん むぎ 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 ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん いんげん	618		
						24.1		
						17.3		
						1.3		
15	げつ	ぎゅうにゅう くらパン ポークビーンズ ベーコンとやさいのソテー	くらパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ	612		国府津小 全校 中止
						27.7		
						25.6		
						2.1		
16	か	ぎゅうにゅう(ごはん) とりごぼうごはん とうがんのピリからじる	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく みそ どうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん とうがんにら	636		
						25.6		
						22.6		
						1.6		

## こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物をご紹介します～

食材料は国と市の補てんにより無償とします。

うめなると・なると・さつまあげ・はねぎ・たまねぎ



小田原市の学校給食では、平成24年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	
			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。			しつ	g	
						えんぶん	g	
17	すい	ぎゆうにゆう(ホットラーメン) みそラーメン やきパオズ	ホットラーメン あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく なたみそ パオパオ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ながねぎ	602	下曾我小 5年生 中止	
						29.3		
						17.2		
						2.8		
18	もく	ぎゆうにゆう ごはん とりのこうみやき なまあげのもの	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	634		
						25.6		
						21.7		
						1.1		
19	きん	ぎゆうにゆう ごはん ぶたにくチャップチェ コーンスープ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ あぶら かたくりこ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン コーン こまつな	600		
						22.6		
						17.8		
						1.5		
22	げつ	ぎゆうにゆう ソフトフランスパン キャベツメンチカツ さけボールのクリームに	ソフトフランス あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゆうにゆう キャベツ メンチカツ とりにく だっしふんにゆう さけボール チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	693		
						28.3		
						33.4		
						2.2		
23	か	ぎゆうにゆう(ごはん) まぜまぜキムタクごはん サムゲタンふうスープ ピーチゼリー	ごはん ごまあぶら さとう ごま げんまい ももゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ たくあん にら しょうが えのきたけ ながねぎ	618		
						22.3		
						17.8		
						2.4		
24	すい	ぎゆうにゆう(ソフトめん) カレーうどん ほしのコロッケ	ソフトめん あぶら コロッケ	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ	にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ	699		
						26.8		
						25.3		
						2.1		
25	もく	ぎゆうにゆう おぎいりごはん さわらのしおこうじやき ごもくまめ ★あおなのごまいため	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう さわら とりにく こんぶ だいず	にんじん ごぼう こんにやく いんげん キャベツ こまつな	600	★ 3しな こんだて!	
						26.4		
						18.5		
						1.5		
26	きん	ぎゆうにゆう(ごはん) マーボーなすどん ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ビーフン ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ほしいたけ なす もやし はねぎ	612		
						19.0		
						20.4		
						2.2		
29	げつ	ぎゆうにゆう しよくパン とりにくのチーズパンこやき ラタトゥイユ はちみつ	しよくパン あぶら パンこ じゃがいも さとう はちみつ	ぎゆうにゆう とりにく チーズ ウィナー	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマト コーン かぼちゃ	628		
						27.5		
						26.1		
						1.9		
30	か	ぎゆうにゆう ごはん いかのさらさあげ とりだんごじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゆうにゆう いか おからにくだんご	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	601		
						22.5		
						18.3		
						2.0		

※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。

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

【国府津共同調理場】



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。ご不明な点がござい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。



<https://9navi.com/login.p>

※給食ナビは、給食中止日でも献立が掲載されますので、ご承知おください。



歯と口の健康週間は毎年6月4日から6月10日です。歯と口の健康に関する正しい知識を広め、歯科の予防や早期発見を促すことを目的としています。最近の研究では、お口の健康が全身の健康(糖尿病、心疾患、認知症など)と深くかかわっていることが分かっています。この週間は、単に「虫歯を防ぐ」だけでなく、「一生美味しく食べ、健康に過ごすための土台作り」を見直すきっかけとして意識してみよう。

## たべものをよくかもう

1. 消化・吸収を助ける



2. 食べ過ぎの防止



3. 脳の活性化



4. 歯と口の病気予防



5. 味覚を感じやすい

