



# 7月 献立予定表(中学校)



小田原市国府津学校給食共同調理場

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		中止など
						たんぱく質	脂質	
						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。						786		
1	火	牛乳 ご飯 チキン味噌カツ 切干大根の煮物	ご飯 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 さつま揚げ	にんじん つきこんにやく 切り干し大根 こまつな	31.4		
						21.9		
						1.7		
2	水	牛乳 (ホットラーメン) もやしラーメン 野菜入り肉焼売 冷凍みかん	ホットラーメン ごま油 がらスープ	牛乳 豚肉 なんと 野菜入り肉焼売	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ 冷凍みかん	846		
						33.4		
						23.7		
						3.2		
3	木	牛乳 ご飯 お星さまのハンバーグ ゆでとうもろこし とうがんの天の川スープ	ご飯 油 砂糖 がらスープ 米粉マカロニ 春雨	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	とうもろこし にんじん たまねぎ とうがん こまつな	777		
						24.6		
						18.6		
						2.0		
4	金	牛乳 麦入りご飯 豚肉のインド風煮 トックのスープ	ご飯 麦 でんぷん じゃがいも 油 砂糖 がらスープ トック	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	801		
						24.2		
						22.2		
						1.7		
7	月	牛乳 米粉パン 豚肉のコロッケ トマトシチュー マスカットゼリー	米粉パン 油 コロッケ じゃがいも 小麦粉 マーガリン マスカットゼリー	牛乳 豚肉 豆乳	にんじん たまねぎ トマト こまつな	855		
						29.9		
						32.9		
						3.6		
8	火	牛乳 ご飯 プルコギ丼 鶏だしスープ	ご飯 ごま油 砂糖 でんぷん がらスープ	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	759		
						29.0		
						21.3		
						2.4		
9	水	牛乳 (ゆでめん) わかめうどん 地魚入りはんぺんの石垣揚げ パリパリいもけんぴ	ゆでめん 油 ごま 小麦粉 さつまいも 砂糖 水あめ	牛乳 かつお節 鶏肉 わかめ はんぺん たづくり	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ	802		
						31.4		
						22.4		
						2.9		
10	木	牛乳 (ご飯) マーボー豆腐丼 コーンスープ	ご飯 ごま油 砂糖 でんぷん 油 がらスープ	牛乳 豚肉 大豆ミート 味噌 豆腐 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ コーン	754		
						29.2		
						20.1		
						2.3		
11	金	牛乳 麦入りご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き じゃがいものそばろ煮	ご飯 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉	しょうが たまねぎ 長ねぎ にんじん いんげん	776		
						30.5		
						23.7		
						1.2		
14	月	牛乳 食パン いちごジャム 鶏肉のチーズパン粉焼き キャベツのペペロンチーノ	食パン いちごジャム 油 パン粉 スパゲッティ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	784		
						35.9		
						30.7		
						2.7		

## 今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

食材料は給食費と市の補助金でまかなわれています。



玉ねぎ・なんと・はんぺん・なす



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	
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。						脂質	g	
						塩分	g	
15	火	牛乳(ご飯) 夏野菜カレー ベーコンソテー	ご飯 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにくしょうが たまねぎ かぼちゃ りんごソース キャベツ なす コーン にんじん	825		
16	水	ジョア(プレーン) (ソフト麺) ツナのミートソース コーンポテト	ソフトめん 油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	ジョアプレーン ツナ 大豆ミート ウインナー	にんにくたまねぎ にんじん こまつな ピーマン コーン	24.7		
						27.7		
						2.1		
						834		
17	木	給食はありません				29.9		
						18.4		
						2.6		



※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、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/educh/educations/menu/school\\_lunch/menu\\_kozu/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/educh/educations/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。

## 夏は要注意!食中毒から体を守ろう

この季節は高温多湿なため、食中毒が起こりやすいです。見えないばい菌が手や食べ物につき、私たちの体に入ると、おなかを壊したり、気分が悪くなったりすることがあります。毎日の生活の中で出来ることから予防をして元気に夏を過ごしましょう♪



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。



## 食中毒を予防 するために

### ～食中毒予防の三原則～

#### 菌を につけない

基本は手洗いです。

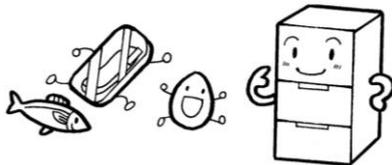
細菌は汚れた手や調理器具から食べ物に付着します。食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。

#### きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

#### 菌を 増やさない



細菌は温度や湿度が高い場所で増殖します。食品は冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存し、早めに食べきりましょう。

#### 菌を やっつける



多くの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚は特に細菌が多く潜んでいます。中心までしっかりと火を通すようにしましょう。

6月分の納期限は7月31日です。7月分の納期限は9月1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。