

6がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市豊川学校給食共同調理場

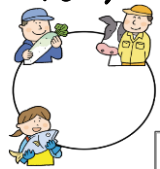
ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになるしよくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしよくひん(あか)	おもにからだのちようしをととのえるしよくひん(みどり)	エネルギー	kcal	ちゆうしなど	
						たんぱくしつ	g		
しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。						ししつ	g		
						えんぶん	g		
1	げつ	ぎゆうにゆう チーズパン ポークシチュー カラフルソテー	チーズパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	624			
						25.8			
						27.3			
						2.8			
2	か	ぎゆうにゆう (ごはん) そぼろどん 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	ぎゆうにゆう とりにく こおりどうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんじん たまねぎ コーン いんげん ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ	607			
						24.1			
						18.7			
						2.2			
3	すい	ぎゆうにゆう (ホットラーメン) うめまるラーメン コーンしゅうまい カルシウムヨーグルト	ホットラーメン あぶら	ぎゆうにゆう 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			
						27.3			
						16.8			
						2.7			
4	もく	ぎゆうにゆう むぎいりごはん マグロカツ こんにやくのきんぴら	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう ごはん かみかみチキンチキンごぼう なめこのみそしる	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう 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		かみかみ こんだて	
						19.3			
						18.9			
						1.9			
8	げつ	ぎゆうにゆう 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 こむぎこ パンこ コーンフレーク じゃがいも マカロニ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	694			
						30.3			
						31.8			
						2.3			
9	か	ぎゆうにゆう (むぎいりごはん) 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう (ゆでめん) わかめうどん だいずとこぎ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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう ごはん チンジャオロース どうふとらのちゆうかスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゆうにゆう 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 たら	601			
						24.7			
						19.0			
						1.6			
12	きん	ぎゆうにゆう むぎいりごはん 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 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			
						27.7			
						25.6			
						2.1			
16	か	ぎゆうにゆう (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	ぎゆうにゆう とりにく ぎつまあげ 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。



下中玉ねぎ 葉ねぎ さつま揚げ なんと巻き 梅なんと

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 なたと 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		ちゆうしなど
						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		5ねんせい ちゆうし
						25.6		
						21.7		
						1.1		
19	きん	ぎゆうにゆう ごはん ぶたにくチャプチュ 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 ビーマン コーン こまつな	600		とくにつか
						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		とくにつか
						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 むぎいりごはん 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 ウィンナー	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/sl/menu/school_lunch/menu_toyokawa/



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豊川学校給食共同調理場(36-8451)までご連絡ください。

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。

IPhone用 Android用

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

歯と口の健康週間

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ましよう。

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

