

| 日  | 曜日 | 献立名                                            | 主にエネルギーに<br>なる食品<br>(黄)                   | 主に体の組織を<br>つくる食品<br>(赤)                 | 主に体の調子を<br>整える食品<br>(緑)                      | エネルギー | kcal                                                                                                | 中止など |
|----|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    |    |                                                | 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。            |                                         |                                              | たんぱく質 | g                                                                                                   |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 脂質    | g                                                                                                   |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 塩分    | g                                                                                                   |      |
| 2  | 月  | 牛乳<br>ご飯<br>鯖のピリ辛焼き<br>生揚げの煮物                  | ご飯 砂糖<br>油<br>ごま<br>じゃがいも                 | 牛乳<br>鰯<br>豚肉<br>生揚げ                    | しょうが にんにく<br>りんごソース<br>にんじん 玉ねぎ<br>小松菜       | 784   | 4月分<br>給食費<br>納期限                                                                                   |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 32.7  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 22.8  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 1.3   |                                                                                                     |      |
| 3  | 火  | 牛乳<br>ソフトフランスパン<br>グラタン風<br>コーンソテー             | ソフトフランス<br>油 小麦粉<br>マーガリン マカロニ<br>パン粉 バター | 牛乳<br>鶏肉<br>脱脂粉乳<br>チーズ ウインナー           | にんじん 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>小松菜 コーン<br>キャベツ       | 770   |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 31.7  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 28.4  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 2.7   |                                                                                                     |      |
| 4  | 水  | 牛乳<br>ご飯<br>かみかみチキンチキンごぼう<br>若竹汁               | ご飯<br>油 でん粉<br>じゃがいも<br>砂糖                | 牛乳<br>鶏肉<br>かつお節 わかめ<br>豆腐              | ごぼう にんじん<br>枝豆<br>たけのこ<br>えのきたけ              | 757   | 歯と口の<br>健康習慣<br> |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 25.3  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 20.0  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 2.5   |                                                                                                     |      |
| 5  | 木  | 牛乳<br>(ホットラーメン)<br>しょうゆラーメン<br>鉄カルパオパオ グレープゼリー | ホットラーメン<br>油<br>グレープゼリー                   | 牛乳<br>豚肉 がらスープ<br>なると<br>鉄カルパオパオ        | にんにく しょうが<br>にんじん もやし<br>めんま<br>にら           | 805   |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 35.8  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 16.6  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 3.5   |                                                                                                     |      |
| 6  | 金  | 牛乳<br>麦入りご飯<br>ハンバーグ下中玉ねぎソース<br>★おかか炒め 豚汁      | ご飯 麦<br>砂糖 でん粉<br>ごま油 油<br>ごま じゃがいも       | 牛乳<br>ハンバーグ 豚肉<br>おかかふりかけ みそ<br>かつお節 豆腐 | 玉ねぎ キャベツ<br>にんじん ごぼう<br>こんにゃく 大根<br>長ねぎ      | 798   | 2年<br>中止                                                                                            |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 28.8  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 24.1  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 2.1   |                                                                                                     |      |
| 9  | 月  | 牛乳<br>ご飯<br>八宝菜<br>ワンタンスープ                     | ご飯<br>ごま油 油<br>でん粉 ごま<br>ワンタン             | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>なると がらスープ<br>肉団子         | しょうが にんにく<br>にんじん 玉ねぎ<br>白菜 きくらげ<br>たけのこ 葉ねぎ | 746   |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 29.0  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 22.2  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 2.5   |                                                                                                     |      |
| 10 | 火  | 牛乳<br>コッペパン<br>メンチカツ ★茹でキャベツ<br>ミネストローネ        | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ                    | 牛乳<br>メンチカツ<br>ベーコン                     | キャベツ にんにく<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>パセリ              | 862   |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 31.8  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 38.8  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 3.0   |                                                                                                     |      |
| 11 | 水  | 牛乳<br>(ご飯)<br>こぎつねご飯<br>下中玉ねぎのみそ汁              | ご飯<br>ごま油<br>砂糖<br>じゃがいも                  | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ<br>かつお節<br>みそ がらスープ        | ごぼう<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>小松菜                    | 746   |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 27.5  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 23.4  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 2.2   |                                                                                                     |      |
| 12 | 木  | 牛乳<br>(ゆでめん)<br>肉南蛮うどん<br>高野豆腐のこはく揚げ           | ゆでめん<br>砂糖 でん粉<br>油<br>ごま                 | 牛乳<br>かつお節 豚肉<br>なると 高野豆腐<br>青のり        | にんじん 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>長ねぎ<br>小松菜              | 833   |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 34.8  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 25.1  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 3.3   |                                                                                                     |      |
| 13 | 金  | 牛乳<br>(麦入りご飯)<br>カレーライス<br>ベーコンソテー             | ご飯 麦<br>油 マーガリン<br>じゃがいも<br>小麦粉           | 牛乳<br>豚肉<br>ベーコン                        | にんにく しょうが<br>玉ねぎ にんじん<br>りんごソース コーン<br>キャベツ  | 810   |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 25.8  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 26.6  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 2.0   |                                                                                                     |      |
| 16 | 月  | 牛乳<br>ご飯<br>小田原鰯の梅ソースがけ<br>塩肉じゃが               | ご飯<br>油 小麦粉<br>砂糖 ごま油<br>じゃがいも            | 牛乳<br>鰯<br>豚肉                           | 梅干し にんにく<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>いんげん              | 700   |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 18.4  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 18.5  |                                                                                                     |      |
|    |    |                                                |                                           |                                         |                                              | 1.7   |                                                                                                     |      |

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

玉ねぎ・梅干し・鰯・なると・さつま揚げ

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。

| 日                              | 曜日 | 献立名                                       | 主にエネルギーに<br>なる食品<br>(黄)                 | 主に体の組織を<br>つくる食品<br>(赤)               | 主に体の調子を<br>整える食品<br>(緑)                    | エネルギー | kcal | 中止など              |
|--------------------------------|----|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------|------|-------------------|
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | たんぱく質 | g    |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 脂質    | 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。 |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 塩分    | g    |                   |
| 17                             | 火  | 牛乳<br>ロールパン りんごジャム<br>肉団子のトマト煮<br>カラフルソテー | ロールパン<br>油 マーガリン<br>じゃがいも 小麦粉<br>りんごジャム | 牛乳<br>大豆<br>肉団子<br>ベーコン               | にんにく 玉ねぎ<br>トマト 枝豆<br>コーン キャベツ<br>にんじん 小松菜 | 780   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 27.8  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 34.2  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 2.9   |      |                   |
| 18                             | 水  | 牛乳<br>ご飯<br>豚肉チャブチェ<br>コーンスープ ヨーグルト       | ご飯<br>ごま油 砂糖<br>春雨 油<br>でん粉             | 牛乳<br>豚肉 がらスープ<br>鶏肉<br>ヨーグルト         | にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ もやし<br>ピーマン コーン<br>小松菜    | 788   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 29.2  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 21.3  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 2.1   |      |                   |
| 19                             | 木  | 牛乳<br>(ホットラーメン)<br>タンタン麺<br>焼き餃子          | ホットラーメン<br>ごま油 油<br>ごま<br>砂糖            | 牛乳<br>豚肉 餃子<br>みそ<br>がらスープ            | にんにく しょうが<br>にんじん 玉ねぎ<br>もやし 長ねぎ<br>チンゲンサイ | 848   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 34.1  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 25.0  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 2.6   |      |                   |
| 20                             | 金  | 牛乳<br>麦入りご飯<br>鶏肉の塩から揚げ<br>青菜とこんにゃくの和風炒め  | ご飯 麦<br>油<br>でん粉 砂糖<br>ごま油              | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉                        | にんにく しょうが<br>にんじん コーン<br>つきこんにゃく<br>小松菜    | 805   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 30.3  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 28.5  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 1.4   |      |                   |
| 23                             | 月  | 牛乳<br>ご飯<br>マーボーなす<br>ビーフンスープ             | ご飯<br>ごま油<br>砂糖 でん粉<br>油 ビーフン           | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>みそ<br>がらスープ            | にんにく しょうが<br>長ねぎ にんじん<br>しいたけ なす<br>玉ねぎ にら | 743   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 23.3  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 22.6  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 2.2   |      |                   |
| 24                             | 火  | 牛乳<br>米粉ロールパン<br>鶏肉のガーリック焼き<br>コーンシチュー    | 米粉ロールパン<br>油 砂糖<br>じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン   | 牛乳<br>鶏肉 豚肉<br>脱脂粉乳<br>チーズ がらスープ      | にんにく 玉ねぎ<br>にんじん<br>コーン<br>小松菜             | 825   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 40.3  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 36.9  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 2.8   |      |                   |
| 25                             | 水  | 牛乳<br>ご飯<br>いかのさらさ揚げ<br>けんちん汁             | ご飯<br>油 砂糖<br>でん粉 ごま油<br>じゃがいも          | 牛乳<br>いか おからパウダー<br>鶏肉 かつお節<br>豆腐 油揚げ | しょうが ごぼう<br>こんにゃく にんじん<br>大根<br>長ねぎ        | 745   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 29.1  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 21.5  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 2.4   |      |                   |
| 26                             | 木  | 牛乳<br>(ソフトめん)<br>ミートソース<br>ジャーマンポテト       | ソフトめん<br>油 小麦粉<br>マーガリン<br>じゃがいも        | 牛乳<br>豚肉<br>大豆ミート<br>ベーコン             | にんにく 玉ねぎ<br>にんじん<br>小松菜<br>ピーマン            | 878   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 32.5  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 24.9  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 2.5   |      |                   |
| 27                             | 金  | 牛乳<br>(麦入りご飯)<br>ビビンバ<br>中華スープ            | ご飯 麦<br>ごま油<br>砂糖 ごま 油<br>春雨            | 牛乳<br>豚肉 がらスープ<br>鶏肉<br>わかめ           | にんにく にんじん<br>もやし 小松菜<br>コーン 玉ねぎ<br>にら      | 744   |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 29.7  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 22.4  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 2.7   |      |                   |
| 30                             | 月  | 牛乳<br>ご飯<br>チキンみそカツ<br>切り干し大根の煮物          | ご飯<br>油 砂糖<br>小麦粉 ごま<br>パン粉             | 牛乳<br>鶏肉 豚肉<br>みそ<br>さつま揚げ            | にんじん<br>つきこんにゃく<br>切り干し大根<br>小松菜           | 786   |      | 5月分<br>給食費<br>納期限 |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 31.4  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 21.9  |      |                   |
|                                |    |                                           |                                         |                                       |                                            | 1.7   |      |                   |

※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、概況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\\_tachibana/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_tachibana/)

#### 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。ご不明な点がありましたら橘学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

## 歯を大切にしよう！

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



歯を丈夫にしてくれる牛乳・乳製品や小魚、海そうなどを食べましょう。



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。



▲iPhone用



▲Android用

4月分の納期限は6月2日です。5月分の納期限は6月30日です。  
6月分の納期限は7月31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。