

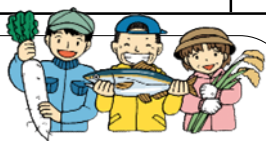
学校給食予定献立表



千代小学校

| にち 日 | よう 曜 | こん だて めい 献立名 | おも 主にエネルギーの もとになる まいろ (黄色のグループ) | おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ) | おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ) | エネルギー (kcal) | | | び こう 備考 | |
|---------|---------|---|--|--|---|--------------|--------|--------|------------|--|
| | | | | | | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | |
| 9 | 木 | ぎゅうにゅう ロールパン てりやきチキン ABCスープ | ロールパン あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも マカロニ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | しょうが にんじん たまねぎ コーン こまつな | 612 | 28.4 | 29.8 | 2.3 | |
| 10 | 金 | ぎゅうにゅう ごはん はながたハンバーグ わふうソース こんにやくのきんぴら | ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく さつまあげ | だいこん ごぼう にんじん つきこんにやく いんげん | 620 | 22.5 | 21.1 | 1.2 | |
| 13 | 月 | ぎゅうにゅう (ホットラーメン) おだわらみそラーメン にくまん | 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 みそ にくまん | しょうが にんにく にんじん もやし めんま きくらげ ながねぎ こまつな | 652 | 28.2 | 18.7 | 3.0 | |
| 14 | 火 | ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) チキンカレーライス はるやさいのソテー | ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン | ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン | たまねぎ にんにく にんじん りんごソース キャベツ コーン グリーンアスパラ | 636 | 19.8 | 19.3 | 1.8 | |
| 15 | 水 | ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとなまあげのもの にくだんごのあまずあんかけ | ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげにくだんご | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ながねぎ | 662 | 23.3 | 24.5 | 1.1 | |
| 16 | 木 | ぎゅうにゅう くらパン ラビオリのトマトに キャベツとウインナーのいためもの | くらパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン | ぎゅうにゅう ぶたにく ラビオリ ウインナー | にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん もやし キャベツ こまつな | 615 | 22.9 | 23.9 | 2.6 | |
| 17 | 金 | ぎゅうにゅう マーボーどうふどん(ごはん) わかめスープ | ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とうふ とりにく わかめ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけにら もやし ながねぎ | 630 | 26.4 | 19.9 | 2.5 | |
| 20 | 月 | ぎゅうにゅう ミートソース (ソフトめん) のりしおポテト | ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずミート チーズ あおのり | にんにく たまねぎ にんじん トマト | 670 | 24.8 | 20.9 | 1.9 | |
| 21 | 火 | ぎゅうにゅう ひじきごはん(ごはん) おだわらやさいののっぺいじる りんごゼリー | ごはん あぶら さとう さいとも かたくりこ りんごゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ こおりどうふ とうふ | にんじん えだまめ かぶ しいたけ こまつな | 618 | 22.0 | 17.6 | 1.8 | |
| 22 | 水 | ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやきにくじゃが | ごはん あぶら じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく | にんじん たまねぎ しらたき いんげん | 630 | 25.4 | 19.7 | 1.5 | |
| 23 | 木 | ぎゅうにゅう シュガーこめこパン(こめこパン) ペンネのクリームに | こめこパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ | ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ | にんじん たまねぎ しめじ えだまめ | 604 | 25.7 | 26.3 | 2.0 | |
| 24 | 金 | ぎゅうにゅう とりごぼうごはん(むぎいりごはん) おだわらかぶいりくたくさんみそしる | ごはん むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ | しょうが ごぼう かぶ にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ | 620 | 25.2 | 20.6 | 1.7 | |

こんげつおだわらさん
今月の小田原産



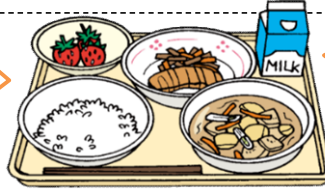
こまつな・ねぎ・かぶ・うめなると・なると・ちくわ
さつまあげ・とうふ・なまあげ・みそ・かつおぶし
※天候等の状況により、変更になる場合があります。

えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行って
います。検査の結果や予定については、小田原市のホームペ
ジでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産
地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

| 日 | 曜 | 献立名 | おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ） | おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ） | おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ） | 1人あたり (kcal) | | | 備 考 | |
|----|---|---|---|--|---|--------------|--------|--------|-----|--|
| | | | | | | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | |
| 27 | 月 | ぎゅうにゅう (ゆでめん) かながわけんさんわかめうどん ちくわのいしがきあげ | ゆでめん あぶら こむぎこ ごま | ぎゅうにゅうとりにく なるとわかめ しろちくわ | にんじん たまねぎ ながねぎ | 642 | 26.7 | 21.6 | 3.2 | |
| 28 | 火 | ぎゅうにゅう チキンライス(アルファかまい) はるやさいのスープ ヨーグルト | ごはん あぶら  | ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく ヨーグルト | にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン グリーンアスパラ | 611 | 22.8 | 19.1 | 2.2 | |
| 30 | 木 | ぎゅうにゅう ソフトフランスパン とりにくのからあげ ミネストローネ | ソフトフランス あぶら かたくりこ じゃがいも マカロニ | ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく チーズ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン | 633 | 28.1 | 27.3 | 2.2 | |

給食の内容



牛乳 200cc 1本
日々成長している子どもに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うためにほぼ毎日つきます。

主食・・・業者から届きます。

ごはん(火・水・金曜日)：

ごはん・麦ごはん・赤飯・おこわ など

パン(木曜日)：コッパン・米粉ロールパン

ぶどうパン・黒パン・チーズパン

ロールパン・ソフトフランス・ナン

フォカッチャ など

めん(月曜日)：

ソフトめん・ゆでめん・ホットラーメン

おかず 小田原市では衛生面を考慮し、しっかり加熱調理されたものが基本です。煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、汁物など調理法に変化をつけて手作りを心がけています。また、食材はできるだけ国産のものを使用し、地産地消を行っています。栄養価を考慮し、量は学年に応じて違います。

【学校給食について】

学校給食の量は、文科省から出されている栄養価を基準に計算されています。給食は、学年に応じた食事のモデルであり、自分たちで配膳することで1食分の必要な量や栄養のバランスを学ぶ場となっています。基本的には均等に配膳をします。給食に配慮が必要な方は、実態に応じて調整を行いますので、担任へお伝えください。

| 栄養価 | 文科省 (一・中・学・年) | エネルギー | 蛋白質 | 脂肪 | 塩分 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|-----|------------------|---------|--------|--------|------|-------|--------|-----|-----|---------|--------|--------|-------|--------|
| | | 635Kcal | 13~20% | 20~30% | | | | | | | | | | |
| | | 635Kcal | 13~20% | 20~30% | 2g未満 | 350mg | 50mg | 3mg | 2mg | 200μgRE | 0.4mg | 0.4mg | 25mg | 4.5g以上 |



給食当番の白衣について

給食当番が終わると、白衣を週末に持ち帰ります。

次週の給食当番さんが使用しますので、次の3点についてのご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

①持ち帰った白衣は洗濯・アイロンがけをし、次週の始め(月曜日)には忘れないように持ってきてください。

②白衣のほころび(修復可能な範囲)やボタンの取れがありましたら縫っていただくと助かります。

③給食当番になりましたら、必ずきれいなマスクを忘れずに持たせてください。

みんなが気持ちよく使えるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



【給食ナビについて】

小田原市では「給食献立情報発信サービスナビ」の配信をしています。



Apple, Apple ロゴ, iPad, iPhone, iPad touch は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。



Google Play, Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。

