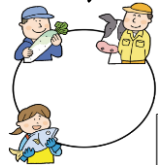


# 6 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



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	
1	げつ	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 ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく こうやどうふ だいず みそ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ	611		
						24.9		
						19.5		
						1.8		
2	か	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 マーガリン じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな	624		
						25.8		
						27.3		
						2.8		
3	すい	ぎゆうにゆう ごはん チンジャオロース どうふとに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 とりにく みそ 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 いら	601		
						24.7		
						19.0		
						1.6		
4	もく	ぎゆうにゆう (ホットラーメン) うめまるラーメン だいずとこざかなのあまからいため	ホットラーメン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく うめなると だいず にぼし	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし ながねぎ	637		は 歯と口の 健康習慣
						28.4		
						21.6		
						2.7		
5	きん	ぎゆうにゆう (ごはん) タコライス もずくのスープ ゆでキャベツ	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく レバーチップ だいずミート もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン キャベツ	615		
						23.5		
						18.2		
						2.0		
8	げつ	ぎゆうにゆう ごはん マグロカツ こんにやくのきんぴら	ごはん 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 こまつな	609		
						19.7		
						20.3		
						1.3		
9	か	ぎゆうにゆう こめこロールパン ポークビーンズ ベーコンとやさいのソテー	こめこロールパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ	639		
						30.1		
						30.1		
						2.2		
10	すい	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 じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゆうにゆう とりにく わかめ どうふ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん なめこ	628		
						19.8		
						19.2		
						1.9		
11	もく	ぎゆうにゆう (ゆでめん) わかめうどん コーンシュウマイ ヨーグルト	ゆでめん あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ヨーグルト わかめ コーンシュウマイ	にんじん たまねぎ しめじ ほしいたけ ながねぎ	604		
						23.9		
						15.8		
						2.0		
12	きん	ぎゆうにゆう むぎいりごはん とりにくのこうみやき なまあげのもの	ごはん むぎ 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 なまあげ	にんにく にんじん しょうが たまねぎ こまつな	632		
						26.7		
						21.9		
						1.1		
15	げつ	ぎゆうにゆう (ごはん) マーポーなすどん 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 とりにく みそ	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	612		
						19.0		
						20.4		
						2.2		
16	か	ぎゆうにゆう くるパン クリスピーチキン マカロニスープ	くるパン 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	667		
						27.9		
						27.3		
						2.2		

## 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。

たまねぎ・なると・さつまあげ・うめなると

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のえるしよくひん(みどり)	Ecal		ちゆうしなど
						たんぱくつ	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。						えんぶん	g	
17	すい	ぎゆうにゆう 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 あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう 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	619		
						24.0		
						17.2		
						1.3		
18	もく	ぎゆうにゆう (ホットラーメン) とうにゆうちゃんぽんめん てつカルパオパオ	ホットラーメン あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく なんと みそ とうにゆう てつカルパオパオ	にんじん たまねぎ もやし こまつな	616		
						28.3		
						19.7		
						2.4		
19	きん	ぎゆうにゆう ごはん ぶたにくチャプチェ コーンスープ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう はるさめ 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 (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 さつまあげ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	しょうが だいこん ごぼう なら にんじん とうがん	636		
						25.6		
						22.6		
						1.6		
23	か	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	ソフトフランスパン あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ	ぎゆうにゆう チーズ キャベツメンチカツ とりにく さけボール だっしふんにゆう	にんじん たまねぎ パセリ	693		
						28.3		
						33.4		
						2.2		
24	すい	ぎゆうにゆう ピーチゼリー (ごはん) <u>☆まぜまぜキムタクごはん</u> サムゲタンふうスープ	ごはん ごまあぶら さとう げんまい ごま ピーチゼリー	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 なら たくあん しょうが えのきたけ ながねぎ	618		
						22.3		
						17.8		
						2.4		
25	もく	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		
26	きん	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 ごま さとう ごまあぶら	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		
						26.4		
						18.5		
						1.5		
29	げつ	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 おからパウダー 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		
30	か	ぎゆうにゆう しよくパン はちみつ とりにくのチーズパンこやき ラタトゥイユ	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 ウインナー	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		

- ※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。

**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橋学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

※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。

**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.php>]



★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/)



### 歯と口の健康週間

歯と口の健康習慣は毎年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

