

令和6年度



9月 給食だより



小田原市立千代小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日を元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。9月の給食目標「給食を残さず食べよう！」

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しょうひん (あか)	げんきのもとに なるしょうひん (き)	からだのちょうしを よくするしょうひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	び ご う
4 水	のむヨーグルト マーボーどうふどん にくパオズ	のむヨーグルト ぶたにく にくパオズ とうふ だいず みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら	603 25.1 15.0 1.5	栄養価は中学年の量で計算し てあります。
5 木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ぶたにくのジンギスカンやき ビーフンソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめこロールパン あぶら ごまあぶら さとう ビーフン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	623 32.7 25.7 2.8	
6 金	ぎゅうにゅう まぜまぜキムタクごはん ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう しろごま ワンタン	にんじん たまねぎ はくさいキムチ にら たくあん しいたけ もやし はくさい	600 24.7 18.9 2.3	
9 月	ぎゅうにゅう かながわけんさんわかめうどん かますのてんぷら れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく かます なるとまき かつおぶし わかめ	ゆでめん あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ながねぎ みかん	674 33.0 20.7 2.5	
10 火	ぎゅうにゅう ハヤシライス 3しょうサラダ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん あぶら マーガリン こむぎこ わふうドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト えだまめ	615 20.6 19.5 2.2	
11 水	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう しろごま	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん はねぎ いんげん	596 24.9 17.0 2.0	
12 木	ぎゅうにゅう ウィンナーサンドパン (やきウィンナー・ポイルキャベツ) カレーヌードル	ぎゅうにゅう ぶたにく てつりウィンナー	コッペパン フランスめん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	604 28.0 26.6 3.2	
13 金	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき にんにく きりぼしだいこん もやし ながねぎ こまつな	600 23.0 16.7 1.6	
17 火	ぎゅうにゅう ごはん さといものにも とりだんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンボール かつおぶし とうふ	ごはん あぶら さといも さとう でんぷん おつきみゼリー	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん こまつな	652 26.5 18.3 1.8	つきみ お月見 こんだて
18 水	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ とうがんのそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう とりにく さば かつおぶし みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん しいたけ しょうが とうがん えだまめ	649 27.3 23.6 1.3	
19 木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン しょうなんゴールドジャム クリスピーチキン パンネのトマトソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン おから	ソフトフランスパン しょうなんゴールドジャム クラッカー マカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ピーマン トマト	684 28.8 27.3 2.3	

こんげつ おだわらさん 今月の小田原産

こまつな・さといも・はねぎ
かます・なるとまき・とうふ

※天候等の状況により、変更になる場合があります。



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ー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。

