



9 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市国府津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 もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ	kcal g	ちゅうし など
			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、きざいしてありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
3	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) とうにゅうちゃんぽん チキンナゲット	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とうにゅう チキンナゲット	にんじん たまねぎ もやし こまつな	603		
						28.7		
						19.9		
						2.2		
4	木	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんごソース キャベツ コーン えだまめ	645		
						21.1		
						22.5		
						1.7		
5	金	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ はねぎ	608		
						24.8		
						18.5		
						1.9		
8	月	ぎゅうにゅう くらパン ハンバーグ ABCスープ あおのりこふきいも	くらパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ	600		
						27.3		
						22.0		
						2.5		
9	火	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しらたき いんげん もやし	612		
						23.5		
						19.0		
						1.3		
10	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) けんちんふううどん にくだんごのあまずあん プリンタルト	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ プリンタルト	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ にくだんご	にんじん だいこん ごぼう こまつな	689		
						25.8		
						25.8		
						2.1		
11	木	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) タッカルビどん ちゅうかふうコーンスープ	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン こまつな	600		
						25.0		
						18.6		
						1.7		
12	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ だいこんととりにくのにも	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さば おから とりにく	しょうが にんじん だいこん いんげん	653		
						24.4		
						23.8		
						1.7		
16	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) タコライス もずくのスープ キャベツいため	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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	621		
						23.7		
						19.0		
						2.1		
17	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン あげぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	619		
						27.3		
						22.1		
						2.1		
18	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナとコーンのいりどりとん とりだんごじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし にくだんご ヨーグルト	しょうが にんじん コーン えだまめ だいこん たまねぎ こまつな	626		
						23.6		
						18.7		
						2.0		
19	金	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのそぼろに あおなともやしのごまいため	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 ぶたにく だいずミート こおりどうふ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし こまつな	639		
						28.2		
						22.2		
						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～



たまねぎ・はねぎ・なると・さつまあげ・さば



食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など
			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、きざいでありません。			たんぱくしつ	g	
						ししつ	g	
						えんぶん	g	
22	月	ぎゅうにゅう ぶどうパン てりやきチキン ポークビーンズ	ぶどうパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	633		
						32.5		
						25.7		
						1.9		
24	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース ジャーマンポテト	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 ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	644		
						25.1		
						20.7		
						1.9		
25	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのチャプチェ わかめとうふのスープ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ	605		
						24.5		
						19.1		
						1.6		
26	金	ぎゅうにゅう (さくらめし) こぎつねごはん さつまいものとしる	さくらめし あぶら さと う さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶ し ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ ごぼう だいこん	647		
						26.2		
						23.5		
						2.4		
29	月	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ぶたひきにくのインドふう コーンのソテー ぶどうゼリー	ソフトフランス あぶら じゃがいも さとう マーガリン ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン こまつな	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	604		
						24.2		
						22.1		
						2.4		
30	火	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ごぼういため	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにやく	672		
						25.8		
						24.5		
						1.7		

- ※^{ちゅうがくねん えいよう}中学年の栄養価を記載しています。
- ※^{きょうじく}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。
- ※^{ぶつしつ}物質の都合により、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、^{かくた}確認献立表の表示を見てください。

【国府津共同調理場】



★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/educh/educations/menu/school_lunch/menu_kozu/

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国府津学校給食共同調理場(48-1862)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。



朝ごはんをステップアップしてみましょう！

長い夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。

生活リズムを整えるためにも朝ごはんは、とても大切です。朝ごはんを食べることで、^{のう からだ}脳や体にエネルギーが補給されて元気に活動できるようになります。自分の朝ごはんを確認してみましょう。

食べる習慣がない人

★まずは、**主食**を食べることをめざしましょう。

スープや果物でもよいです。
朝、何かを口にするところから始めてみましょう。

主食だけ食べている人

★食べやすい物を**1品**プラスしてみましょう。

（肉・卵・魚・大豆・野菜のおかず）

主食+1品食べている人

★さらに**1品**追加しましょう。

**主食・主菜・副菜をそろえると
栄養バランスが整いやすくなります。**

朝ごはんは、**主食**を決めて肉、魚、野菜などのおかずを追加して、無理のない範囲で少しずつステップアップしていきましょう。



**朝食を食べる
メリット**

- ①集中力や記憶力がアップします。
- ②免疫力がアップします。
- ③生活リズムが整い、心も元々になります。

9月1日は7月分の納期限です。9月分の納期限は10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。