



9 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 おもにからだをつくる もとになるしょくひん (きいろ) しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうな	***********	エネルギー kcal たんぱくしつ a	1
ひ ようひ こんだてめい (きいろ) (あか)		たんパノー ー	
(300)		たんぱくしつ g	ちゅうし
しょうけいケチャップ・ちょうふりょう・つうしんりょう	(<i>A C Y</i>)	ししつ g	など
	などは、きさいしてありません。	えんぶん g	
ぎゅうにゅう		603	
(ホットラーメン) ホットラーメン あぶら きゅうにゅう ぶたに	11.56.156.7-7173	28.7	
3 小 とうにゅうちゃんぽん なるとみてとりにり	もやし こまつな	19.9	
	0 (0 Ca) a	2.2	
		645	
ぎゅうにゅう ごはん むぎ あぶら しゃ ここ ここ ボイル	しょうが にんにく		
「しょういりこはん」		21.1	
	りんごソース キャベツ		
キャベツとウインナーのソテー	コーン えだまめ	1.7	
	しょうが にんにく	608	
5 金 ぎゅうにゅう ごはん こさはん あぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたに	にく にんじん キャベツ	24.8	
つ 並 ホイコーロー ワンタンスープ ワンタン みそ とりにく	ピーマン たまねぎ	18.5	
	はねぎ	1.9	
		600	
ぎゅうにゅう くろパン くろパン さとう あぶら ぎゅうにゅう くろパン さとう あぶら ぎゅうにゅう	_ 、 にんじん たまねぎ	27.3	
8 月 ハンハーク ABCスープ ハンハーク ペーコ	コン キャベツ	22.0	
あおのりこふきいも マカロー じゃかいも あおのり		2.5	
		612	
ぎゅうにゅう ごはん	こんにく たまねぎ		
9 火 かんこくふうにくじゃが ごはん ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたに	にんじん しらたき	23.5	
じゃがいも さとう とりにく わかめ	いんげん もやし	19.0	
		1.3	
ぎゅうにゅう (ゆでめん) ゆでめん あぶら ぎゅうにゅう		689	
10 水 けんちんふううどん さとう かたくりこ かつおぶし とりにく		25.8	
「にくだんごのあますあん プリンタルト あぶらあけ	ごぼう こまつな	25.8	
プリンタルト プリンタルト にくだんご		2.1	
ぎゅうにゅう	にんにく しょうが	600	
(おぎいりづけん)		25.0	
11 木 タッカルビどん さとう ごまあぶら ぶたにく とうふ	ピーマン にんじん	18.6	
ちゅうかふうコーンスープ	コーン こまつな	1.7	
		653	
ぎゅうにゅう ごはん ごはん あぶら ぎゅうにゅう さば	しょうが にんじん	24.4	
12 金 さばのたつたあげ かたくりこさとう おからとりにく	だいこん いんげん	23.8	
だいこんととりにくのにもの	120.260000	1.7	
ぎゅうにゅう ぶたに	にんにく にんじん	621	
16 火 (むぎいりごはん) ごはん むぎ あぶら レバーチップ ではた むぎ あぶら レバーチップ	たまわざしつし コーン	23.7	
	ながねぎキャベツ	19.0	
キャベツいためもずく		2.1	
ぎゅうにゅう	こ, にんにく しょうが	619	
17 水 (ホットラーメン) ホットラーメン あぶら ぎゅうにゅう ぶたに	にくにんじんもやし	27.3	
しょうゆフーメン なると ぎょうざ	めんま ながねぎ	22.1	
あげぎょうざ	w//Ud 'd 1/ 1/d 2	2.1	
	しょうが にんじん	626	
ぎゅうにゅう(ごはん) ぎゅうにゅう ツナ	コーン えだまめ	23.6	
18 木 ツナとコーンのいろどりどん ごはん あぶら さとう かつおぶし	ナンマノ ナナムギ	18.7	
とりだんごじる ヨーグルト にくだんご ヨーグル	ルトしてまつな	2.0	
		639	
ぎゅうにゅう ごはん ごはん あぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたに	にくしょうが		
19 金 こうやどうふのそぼろに かたくりこ ごまあぶら だいずミート	たまねさ にんじん	28.2	
	えだまめ もやし こまつな	22.2	
あおなともやしのごまいため ごま こおりどうふ とりに		1.6	. '

こんげつのおだわらさん ~ 総合で使用する、地場産物を紹介します~





食材料は給食費と 市の補助金で



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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	ゴルキ・ kcal たんぱくしつ g ししつ g	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。			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	
24	-	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	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	
26	金	ぎゅうにゅう(さくらめし) こぎつねごはん さつまいものとんじる	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に 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	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 つきこんにゃく	672 25.8 24.5 1.7	

※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。

【国府津共同調理場】



※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、確認献立表の表示を覚てください。

★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/educh/educationsl/menu/school_lunch/ menu_kozu/

🥯 朝ごはんをステップアップしてみましょう!

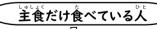
ギ。 長い夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。

紫紫清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、脳や衛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





★食べやすい物をI 品プラスしてみましょう。



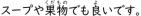












(肉・卵・魚・大豆・野菜のおかず)

ホッビ、ネービ 朝、何かを口にすることから始めてみましょう。





















栄養バランスが整いやすくなります。

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ゲンとなる

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

お子さんが通う学校

主食+1品食べている

1品追加し

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、心も元気になります。

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。