



10 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

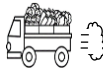
ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。			ししつ	g	
1	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン だいがくいも	ホットラーメン あぶら さつまいも みずあめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン ながねぎ	えんぶん	g	
						635		
						20.6		
						17.2		
2	木	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのピリからやき あおなとこんにやくのわふういため	ごはん むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん コーン つきこんにやく こまつな	2.2		
						601		
						25.5		
						21.0		
3	金	ぎゅうにゅう ごはん うさぎハンバーグ いもだんごじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ しらたま	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな	1.2		
						601		
						21.3		
						16.9		
6	月	ぎゅうにゅう こめこパン ペンネのトマトソース チンゲンサイのソテー	こめこパン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ベーコン	にんにく たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ コーン	1.6		
						617		
						28.8		
						23.4		
7	火	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおやき とんじる キャベツいため	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ キャベツ	2.8		
						604		
						27.2		
						19.2		
8	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きのこうどん にくだんごのケチャップあん ブルーベリーゼリー	ゆでめん さとう あぶら かたくりこ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ しいたけ ながねぎ こまつな	2.1		
						609		
						23.8		
						16.8		
9	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバトックのスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ	2.7		
						618		
						22.5		
						17.6		
15	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン あげシュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ もやし にら	1.5		
						605		
						25.7		
						21.0		
16	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス ウインナーと野菜のソテー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	1.9		
						646		
						21.5		
						22.0		
17	金	ぎゅうにゅう ごはん チキンカツ さつまじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく ながねぎ	2.5		
						622		
						22.8		
						18.8		
20	月	きゅうしょくはありません				1.6		
21	火	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん やきぎょうざ ミックスフルーツ	ごはん あぶら さとう オイスターソース はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ミックスフルーツかん			
						622		
						21.7		
						17.9		

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～



なると・さつまあげ



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)	エネルギー	kcal	ちゅうし など
						たんぱくしつ	g	
						ししつ	g	
						えんぶん	g	
22	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース おんやさい たまねぎドレッシング	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうにゅう	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	649		
						23.9		
						21.0		
						2.3		
23	木	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしフライ やさいいため ふりかけ(やさい)	ごはん むぎ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いわしフライ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし やさいふりかけ	624		
						23.1		
						20.3		
						1.9		
24	金	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため かいそうスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かいそうサラダ	しょうが たまねぎ にんじん	606		
						26.4		
						20.7		
						1.9		
27	月	ぎゅうにゅう ロールパン ガーリックチキン パンプキンシチュー	ロールパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	637		
						29.2		
						29.7		
						2.3		
28	火	ぎゅうにゅう (さくらめし) あきのかおりごはん なめこのみそしる クレープ	さくらめし あぶら さとう くり さつまいも クレープ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ みそ	にんじん しめじ いんげん たまねぎ なめこ	644		
						20.4		
						18.7		
						2.8		
29	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ワンタンめん はるまき	ホットラーメン ごまあぶら ワンタン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	にんにく しょうが にんじん めんま もやし ながねぎ こまつな	637		国府津小 5年中止
						23.5		
						20.7		
						2.6		
30	木	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース とうふとにらのちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう オイスターソース かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	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 にら	601		国府津小 5年中止
						24.9		
						18.9		
						1.6		
31	金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのしおこうじやき にくじゃが	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	しょうが にんじん しらたき たまねぎ いんげん	612		国府津小 2年中止
						26.7		
						17.7		
						1.4		

※^{ちゅうがくねん} 中学年の栄養価を記載しています。

※^{きゅうしよく} 給食で^{しやう} 使用されている^{せいせんしょくひん} 生鮮食品(野菜・肉・魚)の^{さんち} 産地を毎日^{まいにち} 小学校へお知らせしています。

※^{あぶら} 揚げ油は、3回程度使用しています。

※^{ぶつし} 物資の都合により、^{こんだて} 献立が^{へんこう} 変更になる場合があります。

※アレルギーのある方は、^{かく} 確認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国府津学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡ください。

【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/

スポーツと食事について

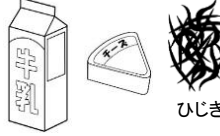
スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養バランスをととのえながら、量を増やし、エネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人

たんぱく質を含む食品



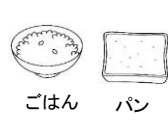
カルシウムを含む食品



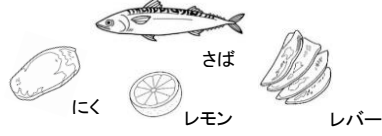
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。
ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人

炭水化物を含む食品



ビタミンB群やC、鉄を含む食品



エネルギー源の炭水化物を含む食品とこれをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。
また体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

9月分の納期限は10月31日です。10月分の納期限は12月1日です。口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高の確認をお願いします。