

れいわ6ねんど(2024ねん)

市のホームページにものせています。



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	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	中止 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				
1 か	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのみそづけやき しおにくじゃが	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ごはん むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いんげん	609	
					26.1	
					20.1	
					1.5	
2 すい	ぎゅうにゅう かんとんめん にくだんごのケチャップあん	ぎゅうにゅう ぶたにく がらスープポーク&チキン なると チキンボール	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	605	
					28.1	
					19.2	
					2.7	
3 もく	ぎゅうにゅう こまつなぶたにくどん さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ごはん あぶら さとう さつまいも マロニー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな こんにやく ねぎ	616	
					25.8	
					18.2	
					2.0	
4 きん	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー ちゅうかいだめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ しいたけ チンゲンサイ	604	
					25.0	
					20.2	
					1.7	
7 げつ	ぎゅうにゅう やきそばパン チキンナゲット	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	コッペパン あぶら スパゲッティ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	610	
					25.7	
					23.7	
					2.5	
8 か	ぎゅうにゅう まぜまぜキムたくごはん わかめスープ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ がらスープチキン	ごはん あぶら ごまあぶら ごま ブルーベリータルト	にんじん はくさい はくさいキムチ つぼづけ しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ	613	
					21.0	
					20.1	
					1.9	
9 すい	ぎゅうにゅう きのこうどん こもちししゃもフリッター	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく こもちししゃもフリッター	ゆでめん さとう あぶら	にんじん しいたけ ねぎ しめじ えのきたけ まいたけ こまつな	648	
					28.0	
					25.4	
					2.5	
10 もく	ぎゅうにゅう むぎいりごはん こうやどうふのカレーに もやしのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だいず こうやどうふ がらスープポーク&チキン	ごはん むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ もやし こまつな	601	
					24.5	
					20.1	
					1.6	
16 すい	ぎゅうにゅう みそコーンラーメン はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ がらスープチキン がらスープポーク&チキン	ホットラーメン ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ こまつな はるまき	633	
					24.1	
					22.0	
					3.0	
17 もく	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん しろはなまめのごじる	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく ぶたにく かつおぶし みそ しろはなまめ	さくらめし あぶら さつまいも くり さとう	にんじん しめじ だいこん こんにやく いんげん ねぎ	602	
					24.6	
					15.7	
					3.0	
18 きん	ぎゅうにゅう ごはん とんかつ きゃべついため いもにじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	ごはん こむぎこ あぶら パンこ さといも ごまあぶら さとう かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ	641	
					27.4	
					21.7	
					1.4	
21 げつ	 きゅうしよくはありません 					

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 はねぎ

食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



小田原市の学校給食では、平成24年度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	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	中止 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				
22 か	ぎゅうにゅう しおマーボーどん やさしいりしゅウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ からスープチキン	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ やさしいいりにくしゅうまい	626 24.8 21.2 1.8	
23 すい	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく だいずミート ハム がらスープポーク&チキン	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ	にんにく りんごソース たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン	644 25.6 21.6 2.0	
24 もく	ぎゅうにゅう ツナのさんしよくどん わふうミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト えだまめ	605 28.6 19.9 1.4	
25 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのガーリックソース やさしいため みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みかんヨーグルト	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	602 25.3 19.1 1.2	
28 げつ	ぎゅうにゅう チーズパン ハロウィンハンバーグ パンピングシチュー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ハンバーグ ぶたにく がらスープチキン	チーズパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	665 29.9 26.6 2.4	
29 か	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのしおこうじやき にくどうふ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	ごはん むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しらたき	607 29.9 20.7 1.4	
30 すい	ぎゅうにゅう ワンタンめん だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく がらスープチキン がらスープポーク&チキン	ホットラーメン あぶら さつまいも さとう ごま ワンタン ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし ねぎ こまつな	651 22.7 18.7 2.3	国府津小 5年生中止
31 もく	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく がらスープチキン みそ わかめ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にら	611 25.6 20.3 1.9	9月分 給食費 納期限 国府津小 5年生中止

※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)の産地を毎日小学校へお知らせしています。

※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※揚げ油は、3回程度使用しています。

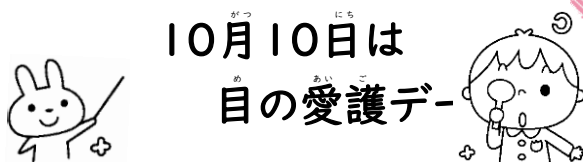
※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

★市のホームページに給食の写真を
掲載しています。

※アレルギーのある方は、概況表の表示を見てください。【URL】 https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/educh/education/sl/menu/school_lunch/menu_kozu/ 【国府津共同調理場】

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。



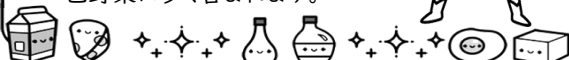
10月10日は

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー。「10」を横にすると目とまゆ毛に見えることから制定されました。日頃から目をいたわる習慣をつけましょう♪
スマホやタブレットは長時間使わずに、近い距離、暗い場所で本を読まないこと、また外で遊ぶことも目にとって大切です。

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれます。



~ビタミンAを多く含む食べ物~



10月分の納期限は12月2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。