

9 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

小田原市立酒匂小学校

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)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	びこう
		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。				
4 すい	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくごろごろカレー えだまめとコーンのソテー	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ コーン えだまめ	670	給食開始
					22.6	
					23.5	
					2.0	
5 もく	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとキャベツのみそいため とうふとわかめのスープ	ごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ こうやどうふ わかめ とりにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン ながねぎ たまねぎ はねぎ	584	
					25.4	
					18.1	
					2.0	
6 か	ぎゅうにゅう タンメン あげコーンしゅうまい	ホットラーメン ごまあぶら サラダゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると コーンしゅうまい	にんにく キャベツ しょうが にんじん めんま もやし ながねぎ ニラ	609	
					25.1	
					21.7	
					2.7	
9 げつ	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみやき きりこんぶのもの	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ぶたにく さつまあげ	しょうが つきこんにやく ながねぎ こまつな ごぼう にんじん	584	
					25.1	
					18.9	
					1.7	
10 か	ぎゅうにゅう コロッケサンド とうにゅうのクリームスープ	コッペパン こむぎこ あぶら こくさんぶたにくのコロッケ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	620	
					21.2	
					27.0	
					2.3	
11 すい	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい ワンタンスープ	ごはん ワンタン あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	しょうが はくさい はねぎ たまねぎ しいたけ にんじん こまつな キャベツ もやし	591	
					23.6	
					16.4	
					2.4	
12 もく	ぎゅうにゅう ぶたにくどん じざかなはんぺんのすましじる れいとうおだわらみかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく じざかなはんぺん	にんじん だいこん しらたき こまつな たまねぎ みかん ながねぎ	643	
					27.1	
					16.7	
					2.3	
13 きん	ぎゅうにゅう おつきみうどん だいがくいも	ゆでめん くらごま さつまいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく チキンボール	にんじん こまつな だいこん キャベツ ながねぎ	657	じゅうごや こんだて
					24.1	
					18.8	
					1.7	
17 か	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラザニアふうグラタン やさいときのこのソテー	ソフトフランスパン あぶら パンこ こむぎこ ワンタン	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいずミート とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	676	
					29.9	
					27.3	
					2.8	
18 すい	ぎゅうにゅう ごはん さばのピリからやき にくじゃが	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが たまねぎ にんにく いんげん にんじん しらたき	630	
					28.0	
					20.7	
					1.5	
19 もく	ぎゅうにゅう コーンピラフ マカロニのスープ	あぶら アルファかまい じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし マッシュルーム こまつな コーン えだまめ	567	
					24.1	
					18.5	
					2.6	
20 きん	ぎゅうにゅう たいわんラーメン こんさいチップス	ホットラーメン あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく ニラ ながねぎ ごぼう たまねぎ にんじん	622	
					24.1	
					20.1	
					2.2	

こんげつのおだわらさん

きゅうしょく しょう じ ば さんぶつ しょうかい
～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・かまぼこ・じざかなはんぺん

食材料は給食費で
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 たんぱくしつ g しぼう g	びこう
		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。			えんぶん g	
24	ぎゅうにゅう ココアトースト か とりにくのトマトソース煮	しょくパン あぶら マーガリン こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく いんげん たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト	626 23.7 28.6 2.2	
25	ぎゅうにゅう スタミナどん すい とうがんのスープ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ とりにく	にんにく りんご にんじん とうがん たまねぎ はねぎ ながねぎ	606 27.7 18.8 1.9	
26	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライ もく ポイルキャベツ とんじる	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう かます ぶたにく みそ	キャベツ はねぎ ごぼう にんじん だいこん	657 29.0 20.6 1.9	
27	ぎゅうにゅう ソフトめんミートソース きん スイートポテト	ソフトめん マーガリン あぶら さとう こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう どうにゅう ぶたにく ぶたレバーチップ だいちミート	にんにく にんじん たまねぎ トマト	680 23.2 20.0 1.8	
30	ぎゅうにゅう ごはん げつ マーボーナス もやしのちゅうかスープ	ごはん はるさめ ごまあぶら しろごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが ながねぎ にんにく なす にんじん もやし たまねぎ はねぎ	615 21.1 20.9 2.2	

※中学年の栄養価を記載しています。 ※揚げ油は、3回程度使用しています。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんを食べてから登校しよう

