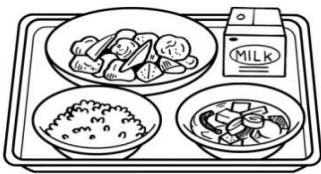




給食たより



夏休みが明けて、成長した子どもたちの笑顔が学校に戻り、校舎もうれしそうです！

5年生が田植えをした学校田は稲穂が黄金色になり、美しく染まっています。

味覚の秋です。小田原のおいしい食材を給食でもたくさん使いますので、お楽しみに！

ぜひ旬の味覚を食べて、SDGsへの取り組みを秋からの楽しみに加えませんか？



日 曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal	給食 中止等
		おもにからだをつくる もとなる食品(赤)	おもにエネルギーの もとなる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる食品(緑)	たんぱくしつ g	
					しぼう g	
					えんぶん g	
4 水	ぎゅうにゅう (めん) 塩コーンラーメン 5の3パンケーキ2022	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	めん ごまあぶら さとう ホットケーキミックス マーガリン あぶら	しょうが きゃべつ ながねぎ にんじん もやし にんにく	690 25.4 20.2 2.5	
5 木	ぎゅうにゅう こめこ 米粉ロールパン スパイシーフライドチキン やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら かたくりこ じゃがいも ラビオリ	にんにく きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ	669 29.7 33.1 2.4	
6 金	ぎゅうにゅう (むぎはん) 豚キムチ丼 はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こおりどうふ	ごはん むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし はくさい こまつな ながねぎ	600 23.8 18.8 1.5	
9 月	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレーライス カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ごはん あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ りんご きゃべつ もやし とうもろこし	627 21.8 21.1 2.4	
10 火	ぎゅうにゅう (ごはん) まーぼ 麻婆なす丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいずミート みそ ベーコン	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが とうもろこし ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ なす にら もやし	607 24.0 18.9 3.0	 おだわらなす
11 水	ぎゅうにゅう (めん) けんちんうどん き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ さつまあげ あぶらあげ	めん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも	こんにゃく たまねぎ にんじん こまつな だいこん ながねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう	603 27.7 17.8 2.2	



朝ごはんは、1日を元気に過ごすパワーのもとです。
しっかり食べて、心と身体に栄養をあげましょう。



バランスよく食べよう！



脳にエネルギーが
補給されて
集中力がアップ！

体温が上がり、
体が活発に動きます！



腸が刺激され
動きがよくなり
便秘も解消！

あさ た からだ
朝ごはんを食べて身体のスイッチをいれよう！

日曜日	こんだてめい	 ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal	給食中止等
		おもにからだをつくる もとなる食品(赤)	おもにエネルギーの もとなる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる食品(緑)	たんぱくしつ g	
					しぼう g	
					えんぶん g	
12木	ぎゅうにゅう牛乳 (コッペパン) ホットドック ABCスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅうウインナー とりにく ヨーグルト	パン あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな	626 28 26.3 2.2	
13金	ぎゅうにゅう牛乳 (むぎはん麦ご飯) あつあちゅうかどん厚揚げの中華丼 ちげ汁	ぎゅうにゅうあつあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん きゃべつ だいこん きくらげ チンゲンサイ たまねぎ はくさい	620 24.1 21.8 2.0	 おだわらきくらげ
17火	ぎゅうにゅう牛乳 たき込み五目ずし すまし汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅうあぶらあげ とうふ かつおぶし なんと はんぺん とりにく	 ごはん さとう じゃがいも ゼリー	かんぴょう にんじん こまつな ほししいたけ えだまめ	630 26.7 18.5 2.3	じゅうごや十五夜 こんだて献立
18水	ぎゅうにゅう牛乳 (めん) みそラーメン あげぎょうざ	ぎゅうにゅうぶたにく みそ ぎょうざ	めん ごまあぶら あぶら	にんにく にんじん もやし ながねぎ きゃべつ	649 26.5 23.8 2.4	
19木	ぎゅうにゅう牛乳 ソフトフランス ヌードルグラタン ウインナーの野菜ソテー	ぎゅうにゅうとりにく チーズ ベーコン ウインナー だいずミート	パン あぶら こむぎこ マーガリン たまごいりヌードル	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ こまつな	645 27.5 29.2 3.2	
20金	ぎゅうにゅう牛乳 むぎはん麦ご飯 おだわらハンバーグのわふうあんかけ のっぺい汁	ぎゅうにゅうハンバーグ とりにく とうふ かつおぶし	ごはん むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はねぎ だいこん こまつな	611 26.4 17.6 1.6	
24月	ぎゅうにゅう牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン ゆできゃべつ ビーフンスープ	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン	ごはん あぶら ビーフン さとう かたくりこ	にんにく にんじん きゃべつ もやし チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ	693 23.7 25.0 2.0	
25水	ぎゅうにゅう牛乳 (めん) ソフトめんミートソース フライドポテト	ぎゅうにゅうぶたにく だいずミート チーズ	めん あぶら こむぎこ マーガリン さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト にんにく	683 26.7 23.9 1.7	
26木	ぎゅうにゅう牛乳 きな粉シュガートースト ラタトゥイユ	ぎゅうにゅうきなこ とりにく ベーコン	パン あぶら マーガリン さとう マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ ピーマン なす とうもろこし	652 22.3 29.3 2.1	 おだわらなす
27金	ぎゅうにゅう牛乳 (むぎはん麦ご飯) ひじきごはん ちゃんこ汁	ぎゅうにゅうひじき とりにく だいず ぶたにく かつおぶし ちくわ こおりとうふ	ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら	しょうが にんじん こんにゃく だいこん	609 27.4 18.4 1.9	
30月	ぎゅうにゅう牛乳 ご飯 じゃがいもの煮物 さばの照り焼き	ぎゅうにゅうとりにく あつあげ さば	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが こんにゃく	658 28.1 23.3 1.4	

こんげつ おだわらさん
今月の小田原産
なす・きくらげ・はんぺん
さつまあげ・ちくわ・なんと
だいこん・はねぎ
とうふ・あつあげ・あぶらあげ

しよくざい てんこう へんこう
＊食材は天候などにより変更
になるときがあります。
きゅうしよく しよう せいせんしよ
＊給食で使用している生鮮食
品の産地を毎日放送で知らせ
ています。



おだわらし
小田原市では、きゅうしよくしよくざい ほうしやせいぶつ
給食用食材の放射性物
資検査を行なっています。
けんさ けっか よてい
検査の結果や予定については、おだわらし
市のホームページでお知らせしていま
す。