



# 9 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市橘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どとのえるしょくひん(みどり)	エ礼キー たんぱくしつ	kcal g	ちゆうしなど
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりょう・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	
3	水	ぎゆうにゆう (ごはん) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんごソース コーン キャベツ えだまめ	646		
						21.0		
						22.4		
						1.7		
4	木	ぎゆうにゆう (ホットラーメン) とうにゆうちゃんぽん チキンナゲット	ホットラーメン あぶら オイスターソース	ぎゆうにゆう ぶたにく なんと みそ とうにゆう チキンナゲット	にんじん たまねぎ もやし こまつな	602		
						28.6		
						19.9		
						2.2		
5	金	ぎゆうにゆう むぎいりごはん かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ごはん むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しらたき いんげん もやし	611		
						23.6		
						19.1		
						1.3		
8	月	ぎゆうにゆう ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ワンタン	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ながねぎ	610		
						24.9		
						18.5		
						1.9		
9	火	ぎゆうにゆう くろパン ハンバーグ ABCスープ ★あおのりこふきいも	くろパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゆうにゆう ハンバーグ ベーコン あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ	599		★3びん こんだて ☑☑☑
						27.3		
						22.0		
						2.5		
10	水	ぎゆうにゆう ごはん ふりかけ(のり) さばのたつたあげ だいこんとりにくのりもの	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゆうにゆう さば とりにく おからパウダー ふりかけ(のり)	しょうが にんじん だいこん いんげん	662		
						24.7		
						23.8		
						1.9		
11	木	ぎゆうにゆう プリンタルト (ゆでめん) けんちんふううどん にくだんごのあまずあん	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ プリンタルト	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ にくだんご	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	664		
						23.4		
						23.5		
						2.0		
12	金	ぎゆうにゆう (ごはん) タッカルビどん ちゆうかふうコーンスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とうふ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン こまつな	600		
						25.0		
						18.6		
						1.7		
16	火	ぎゆうにゆう しょくパン いちご&マーガリン てりやきチキン ポークビーンズ	しょくパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも いちご&マーガリン	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく だいいず	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	640		
						32.0		
						29.1		
						1.9		
17	水	ぎゆうにゆう (ごはん) ツナとコーンのいろどりどん とりだんごじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ツナ とりだんご ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ だいこん こまつな	632		
						23.7		
						18.7		
						2.3		
18	木	ぎゆうにゆう (ホットラーメン) しょうゆラーメン あげぎょうぎ	ホットラーメン あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく なんと なると ぎょうぎ	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	619		前羽小 5年生 中止
						27.3		
						22.1		
						2.1		
19	金	ぎゆうにゆう むぎいりごはん こうやどうふのそぼろに あおなともやしのごまいため	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいいずミート こうやどうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし こまつな	638		
						28.3		
						22.3		
						1.6		

## 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～

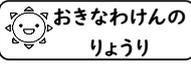


たまねぎ・なると・さば・さつまあげ



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のえるしょくひん(みどり)	エ礼キ-	kcal	ちゆうしなど
						たんぱくしつ	g	
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
22	月	ぎゆうにゆう(ごはん) タコライス もずくのスープ ★ゆでキャベツ 	ごはん	ぎゆうにゆう	にんにく にんじん	613	★3ぴん こんだて 	
			あぶら	ぶたにく とり	たまねぎ トマト	23.6		
			ごまあぶら	レバーチップ もずく だいずミート	コーン ながねぎ キャベツ	17.9		
						2.0		
24	水	ぎゆうにゆう ごはん ぶたにくのチャプチェ わかめとうふのスープ	ごはん	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ	602		
			ごまあぶら	ぶたにく とうふ	キャベツ ピーマン	24.5		
			さとう	とりにく	えのきたけ	19.1		
			はるさめ ごま	わかめ	ながねぎ	1.6		
25	木	ぎゆうにゆう (ソフトめん) トマトソース ジャーマンポテト	ソフトめん	ぎゆうにゆう	にんにく たまねぎ	644		
			あぶら マーガリン	ぶたにく	にんじん	25.1		
			さとう じゃがいも	ツナ	トマト	20.7		
			こむぎこ	ベーコン	パセリ	1.9		
26	金	ぎゆうにゆう (ごはん) こぎつねごはん さつまいものとんじる	ごはん	ぎゆうにゆう	にんじん	640		
			あぶら	とりにく ぶたにく	しめじ	25.1		
			さとう	あぶらあげ	ごぼう	22.3		
			さつまいも	とうふ みそ	だいこん	1.5		
29	月	ぎゆうにゆう ごはん ヤンニョムチキン ごぼういため	ごはん あぶら	ぎゆうにゆう	しょうが	672		
			かたくりこ	とりにく ぶたにく	にんじん	25.8		
			ごまあぶら	おからパウダー	ごぼう	24.5		
			さとう ごま	さつまあげ	つきこんにやく	1.7		
30	火	ぎゆうにゆう ソフトフランスパン ぶたひきにくのインドふう コーンのソテー ぶどうゼリー	ソフトフランスパン	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ	604		
			あぶら じゃがいも	ぶたにく	キャベツ	24.2		
			さとう マーガリン	ひよこめ	コーン	22.1		
			ぶどうゼリー	ベーコン	こまつな	2.4		

- ※**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。
- ※**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、概況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橋学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

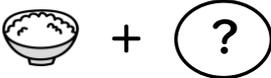
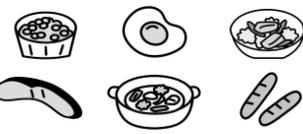
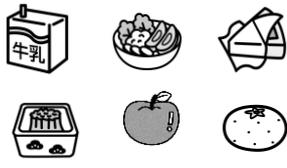
★市のホームページに給食の写真を掲載しています。  
 [URL]  
[https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_tachibana/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_tachibana/)



**給食ナビ**  
 お子さんが通う学校給食の献立確認や、簡単なアレルギーチェックができるアプリです。  
  
 ▲iPhone用 ▲Android用

## 朝ごはんをステップアップしてみましよう!

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。  
 生活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、脳や体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。

 <b>食べる習慣がない人</b> ↓ ★まずは、 <b>主食</b> を食べることをめざしましょう。  スープや果物でも良いです。 朝、何かを口にすることから始めてみましょう。 	 <b>主食だけ食べている人</b> ↓ ★食べやすい物を <b>1品</b> プラスしてみましょう。  (肉・卵・魚・大豆・野菜のおかず) 	 <b>主食+1品</b> 食べている人 ↓ ★さらに <b>1品</b> 追加しましょう。  <b>主食・主菜・副菜</b> をそろえると <b>栄養バランスが整いやすくなります。</b>
--	--	---

朝ごはんは、 <b>主食</b> 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 <b>少しずつ</b> ステップアップしていきましょう。	 <b>朝食を食べる</b> <b>メリット</b>	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。