



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

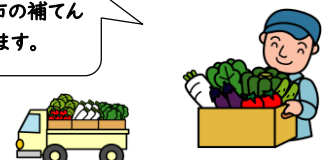
ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。			ししつ	g	
3	もく	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン フライドポテト	ホットラーメン あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ	えんぶん	g	
						627		
						24.6		
						21.9		
4	きん	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレー キャベツとウインナーのソテー	ごはん あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう 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 キャベツ コーン	えんぶん	g	
						644		
						20.4		
						22.1		
7	げつ	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん かぼちゃのみそしる	ごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく どうふ さつまあげ みそ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん えだまめ だいこん かぼちゃ ながねぎ こまつな	えんぶん	g	
						632		
						24.5		
						20.8		
8	か	ぎゅうにゅう こめこパン ハンバーグ ペンのクリームに	こめこパン あぶら じゃがいも マーガリン さとう マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく どうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	えんぶん	g	
						637		
						30.5		
						25.6		
9	すい	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん あげぎょうざ みかんのシロップづけ	ごはん あぶら さとう 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 みかんのかんづめ	えんぶん	g	
						675		
						25.2		
						23.8		
10	もく	ぎゅうにゅう (ゆでめん) けんちんふううどん とりてん	ゆでめん あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな しょうが にんにく ごぼう	えんぶん	g	
						635		
						29.2		
						22.2		
11	きん	ぎゅうにゅう プリンタルト (むぎいりごはん) タッカルビどん ちゅうかふうコーンスープ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さとう プリンタルト	ぎゅうにゅう 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	えんぶん	g	
						697		
						25.5		
						24.5		
14	げつ	ぎゅうにゅう 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 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ にくだんご	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン ながねぎ	えんぶん	g	
						637		
						26.1		
						21.0		
15	か	ぎゅうにゅう ロールパン ぶたひきにくのインドふう コーンのソテー ヨーグルト	ロールパン あぶら さとう じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	えんぶん	g	
						643		
						25.5		
						26.2		
16	すい	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライ きんぴらごぼう	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かます ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう つきこんにやく	えんぶん	g	
						639		
						26.6		
						19.7		
17	もく	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン はるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	にんにく しょうが にんじん もやし メンマ ながねぎ	えんぶん	g	
						636		
						25.2		
						22.7		
18	きん	ぎゅうにゅう (ごはん) こぎつねごはん さつまいものとしる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ねぎ しめじ ごぼう だいこん	えんぶん	g	
						655		
						25.9		
						22.8		

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~

食材料は国と市の補てんにより無償とします。



たまねぎ・なると・さつまあげ



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
			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。	たんぱくしつ	g			
				ししつ	g			
						えんぶん	g	
24	もく	ぎゅうにゅう (ゆでめん) カレーうどん かぼちゃコロッケ	ゆでめん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ かぼちゃコロッケ	648		
						21.8		
						21.0		
						2.2		
25	きん	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) さばのたつたあげ しらたまだんごじる	ごはん むぎ あぶら かたくりこ しらたま	ぎゅうにゅう さば おから ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	653		
						23.3		
						21.4		
						1.7		
28	げつ	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのすぶたふう わかめスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく とりにく わかめ	にんにく しょうが ピーマン にんじん たまねぎ	647		
						24.7		
						22.8		
						2.0		
29	か	ぎゅうにゅう ぶどうパン てりやきチキン ポークビーンズ	ぶどうパン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	633		
						32.8		
						26.3		
						1.9		
30	すい	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき だいこんとりにくのにも あおのりこふきいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく あおのり	にんじん だいこん いんげん	622		
						26.8		
						18.8		
						2.1		

※中学年の栄養価を記載しています。

※給食で使われている生鮮食品(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、アレルギー献立確認表の表示を見てください。

★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/



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橋学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

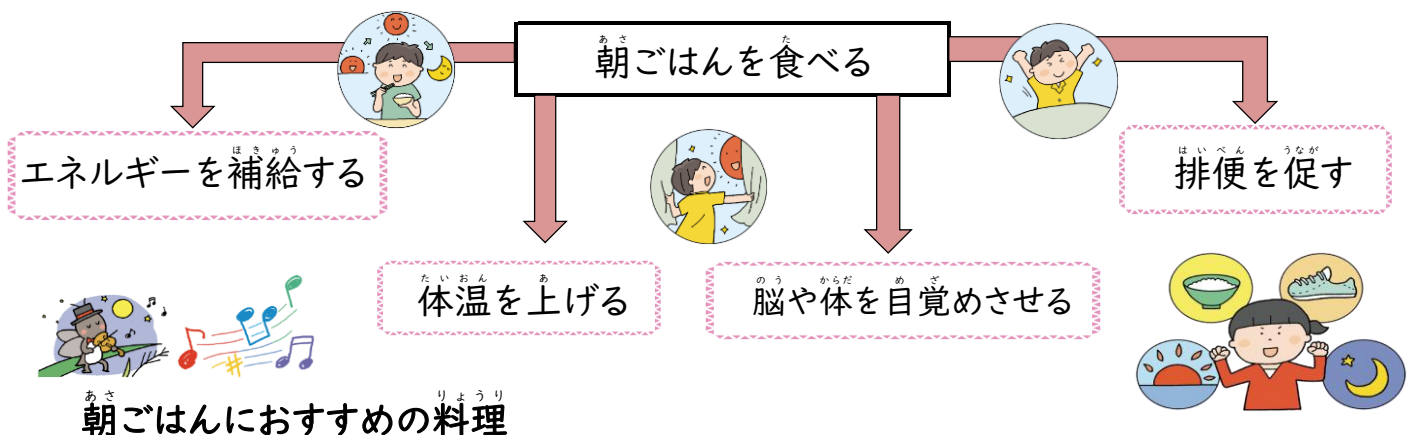


朝ごはんの大切な役割

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。

わたしたちが、午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。



①エネルギーのもとになる



ごはん、パン、めん、シリアルなど

②からだをつくるもとになる



にく、さかな、たまご、なつとう、とうふ、ぎゅうにゅうなど

③からだのちようしをととのえる



やさしいサラダ、おひたし、にもの、くだもの、みそしるなど

