



9 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市豊川学校給食共同調理場

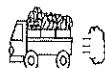
ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ しつ	kcal g	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きざいてありません。			えんぶん	g	
3	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) とうにゅうちゃんぽん チキンナゲット	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とうにゅう チキンナゲット	にんじん たまねぎ もやし こまつな	603		
						28.7		
						19.9		
						2.2		
4	木	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン 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 えだまめ	645		
						21.1		
						22.5		
						1.7		
5	金	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	ぎゅうにゅう 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 はねぎ	608		
						24.8		
						18.5		
						1.9		
8	月	ぎゅうにゅう くるパン ハンバーグ ABCスープ あおのりこふきいも	くるパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ パーコン あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ	600		
						27.3		
						22.0		
						2.5		
9	火	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう 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	612		
						23.5		
						19.0		
						1.3		
10	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) けんちんぶううどん にくだんごのあまずあん プリンタルト	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ プリンタルト	ぎゅうにゅう 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 こまつな	689		
						25.8		
						25.8		
						2.1		
11	木	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ だいこんととりにくのもの	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さば おから とりにく	しょうが にんじん だいこん いんげん	653		
						24.4		
						23.8		
						1.7		
12	金	ぎゅうにゅう (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 さとう ごまあぶら	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	600		
						25.0		
						18.6		
						1.7		
16	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) タコライス もずくのスープ キャベツいため	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート とりにく もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン ながねぎ キャベツ	621		
						23.7		
						19.0		
						2.1		
17	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン あげぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	619		
						27.3		
						22.1		
						2.1		
18	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナとコーンのいりどりどん とりだんごじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご ヨーグルト	しょうが にんじん コーン えだまめ だいこん たまねぎ こまつな	626		
						23.6		
						18.7		
						2.0		
19	金	ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート こおりどうふ とりにく	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	639		
						28.2		
						22.2		
						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～



さば なるとまき 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。



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 たんぱくしつ	kcal	ちゆうし 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	
22	月	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 かたくりこ あぶら 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	えんぶん	633	
							32.5	
							25.7	
							1.9	
24	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こおぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ		644	
							25.1	
							20.7	
							1.9	
25	木	ぎゅうにゅう 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 ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ		605	
							24.5	
							19.1	
							1.6	
26	金	ぎゅうにゅう (さくらめし) こぎつねごはん さつまいものとしる	さくらめし あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ ごぼう だいこん		647	
							25.9	
							22.3	
							2.4	
29	月	ぎゅうにゅう 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 あぶら じゃがいも さとう マーガリン ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ ベーコン こまつな	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな		604	
							24.2	
							22.1	
							2.4	
30	火	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ごぼういため	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにゃく		672	
							25.8	
							24.5	
							1.7	

※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。



★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/educh/education/sl/menu/school_lunch/menu_toyokawa/

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豊川学校給食共同調理場(36-8451)までご連絡ください。



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ょう!

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。

食べる習慣がない人

★まずは、主食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。

主食だけ食べている人

★食べやすい物を1品プラスしてみましょう。

+

(肉・卵・魚・大豆・野菜のおかず)

主食+1品食べている人

★さらに1品追加しましょう。

牛乳

主食・主菜・副菜をそろえると
栄養バランスが整いやすくなります。

朝ごはんは、主食を決めて肉、魚、野菜などのおかずを追加して、無理のない範囲で少しずつステップアップしていきましょう。



朝食を食べる
メリット

- 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。