



日	曜日	献立名	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止 など
						たんぱく質	g	
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。						脂質	g	
						塩分	g	
3	水	牛乳 (ご飯) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ご飯 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 ウインナー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんごソース 枝豆 キャベツ コーン	798		
						25.1		
						26.8		
						2.2		
4	木	牛乳 (ホットラーメン) 豆乳ちゃんぽん チキンナゲット	ホットラーメン 油 オイスターソース	牛乳 豚肉 なた みそ 豆乳 チキンナゲット	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	857		
						39.9		
						27.4		
						3.0		
5	金	牛乳 麦入りご飯 韓国風肉じゃが もやしのナムル	ご飯 麦 ごま油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	にんにく 玉ねぎ にんじん しらたき いんげん もやし	757		
						28.3		
						22.6		
						1.9		
8	月	牛乳 ご飯 ホイコーロー ワンタンスープ	ご飯 油 砂糖 ワンタン	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ	755		
						30.3		
						21.7		
						2.8		
9	火	牛乳 黒パン ハンバーグ ABCスープ ★青のり粉ふきいも	黒パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ベーコン 青のり	にんじん 玉ねぎ キャベツ	731		★3品 献立 🍷🍷🍷
						31.4		
						25.2		
						3.2		
10	水	牛乳 ご飯 ふりかけ(のり) さばの竜田揚げ 大根と鶏肉の煮物	ご飯 油 片栗粉 砂糖	牛乳 さば 鶏肉 おからパウダー ふりかけ(のり)	しょうが にんにく にんじん 大根 いんげん	815		
						29.9		
						28.2		
						2.5		
11	木	牛乳 (ゆでめん) けんちん風うどん 肉団子の甘酢あん	ゆでめん 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 肉団子	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	793		
						31.8		
						23.3		
						2.6		
12	金	牛乳 (ご飯) タッカルビ丼 中華風コーンスープ プリントルト	ご飯 油 プリントルト 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん コーン 小松菜	841		
						30.8		
						27.7		
						2.5		
16	火	牛乳 食パン いちご&マーガリン 照り焼きチキン ポークビーンズ	食パン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも いちご&マーガリン	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ	810		
						41.0		
						35.5		
						2.6		
17	水	牛乳 (ご飯) ツナとコーンの彩り丼 とりだんご汁 ヨーグルト	ご飯 油 砂糖	牛乳 ツナ とりだんご ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん コーン 枝豆 大根 小松菜	765		
						28.4		
						21.4		
						2.9		
18	木	牛乳 (ホットラーメン) しょうゆラーメン 揚げ餃子	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なた 餃子	にんにく しょうが にんじん もやし めんま 長ねぎ	873		
						37.8		
						28.6		
						3.0		
19	金	牛乳 麦入りご飯 高野豆腐のそぼろ煮 青菜ともやしのごま炒め	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 高野豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 もやし 小松菜	793		
						34.6		
						26.6		
						2.0		

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

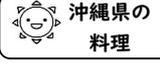


玉ねぎ・なた・鯖・さつま揚げ



食材は給食費と市の補助金でまかなわれています。



日	曜日	献立名	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー		中止など
						たんぱく質	g	
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。						脂質	g	
						塩分	g	
22	月	牛乳(ご飯) タコライス もずくのスープ ★茹でキャベツ 	ご飯 油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 レバーチップ 大豆ミート もずく	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト 長ねぎ コーン キャベツ	754	★3品 献立 	
						28.9		
						21.0		
						2.5		
24	水	牛乳 ご飯 豚肉のチャプチェ わかめと豆腐のスープ	ご飯 ごま油 砂糖 春雨 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	744		
						29.8		
						22.6		
						2.3		
25	木	牛乳 (ソフト麺) トマトソース ジャーマンポテト	ソフトめん 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	857		
						32.2		
						24.9		
						2.4		
26	金	牛乳 (ご飯) こぎつねご飯 さつまいもの豚汁	ご飯 油 砂糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	にんじん しめじ ごぼう 大根	796		
						30.4		
						26.6		
						1.9		
29	月	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン ごぼう炒め	ご飯 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 おからパウダー さつま揚げ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにゃく	845		
						32.3		
						30.0		
						2.1		
30	火	牛乳 ソフトフランスパン 豚ひき肉のインド風煮 コーンのソテー ぶどうゼリー	ソフトフランスパン 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 小松菜	754		
						29.6		
						26.8		
						3.4		

※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/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橘学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。



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。朝に何かを口にすることから始めてみましょう。

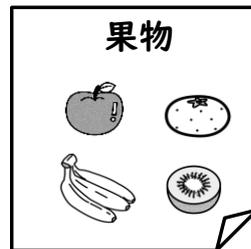
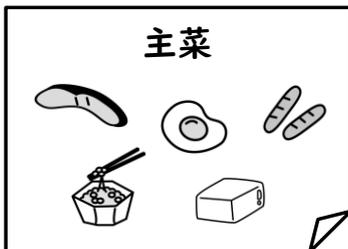
主食だけ食べている人

主菜・副菜・果物・乳製品から食べやすいものを1品プラスしてみましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせ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、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、心も健康になります。

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。