



9 がつ こんだてよていひょう(ようちえん)

西△東△南△北△
小田原市橋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	kcal	ちゅうしなど
						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	
						えんぶん	g	
3	水	ぎゅうにゆう(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	ぎゅうにゆう 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	540		
						17.9		
						19.5		
						1.4		
4	木	ぎゅうにゆう(ホットラーメン) ど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	ぎゅうにゆう ぶたにく なると みそ どうにゆう チキンナゲット	にんじん たまねぎ もやし こまつな	507		
						24.6		
						18.4		
						1.9		
5	金	ぎゅうにゆう おぎいりごはん かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ごはん おぎ ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう 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	514		
						20.1		
						16.9		
						1.1		
8	月	ぎゅうにゆう(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	ぎゅうにゆう 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	513		
						21.0		
						16.3		
						1.7		
9	火	ぎゅうにゆう(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	ぎゅうにゆう 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	477		★3ぴん こんだて 🍷🍷🍷
						23.3		
						19.4		
						2.0		
10	水	ぎゅうにゆう(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にももの	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう 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	572		
						22.8		
						21.4		
						1.6		
11	木	ぎゅうにゆう(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	ぎゅうにゆう 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	575		
						20.3		
						22.2		
						1.6		
12	金	ぎゅうにゆう(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 あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう 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	503		
						21.3		
						16.3		
						1.4		
16	火	ぎゅうにゆう(しょくパン) いちご&マーガリン テリヤキチキン 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	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく だいち	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	505		
						25.5		
						24.5		
						1.4		
17	水	ぎゅうにゆう(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	540		
						20.9		
						16.7		
						1.9		
18	木	ぎゅうにゆう(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	ぎゅうにゆう 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	521		
						23.5		
						19.7		
						1.9		
19	金	ぎゅうにゆう(おぎいりごはん) 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 おぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく だいちミート 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	536		
						24.0		
						19.4		
						1.3		

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物をご紹介します～



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。



小田原市の学校給食では、平成24年度9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。

検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (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	＊ 〇 〇 〇  きゆうしよくは  ありません 〇 〇 〇 ＊						
24	水	ぎゆうにゆう ごはん ぶたにくのチャプチェ わかめととうふのスープ	ごはん	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ	506		
			ごまあぶら	ぶたにく とうふ	キャベツ ピーマン	20.9		
			さとう	とりにく	えのきたけ	17.0		
			はるさめ ごま	わかめ	ながねぎ	1.3		
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	525		
			あぶら マーガリン	ぶたにく	にんじん	20.9		
			さとう じゃがいも	ツナ	トマト	18.2		
			こむぎこ	ベーコン	パセリ	1.4		
26	金	ぎゆうにゆう (ごはん) こぎつねごはん さつまいものどんじる	ごはん	ぎゆうにゆう	にんじん	538		
			あぶら	とりにく ぶたにく	しめじ	21.3		
			さとう	あぶらあげ	ごぼう	19.3		
			さつまいも	とうふ みそ	だいこん	1.1		
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	562		
			かたくりこ	とりにく ぶたにく	にんじん	21.9		
			ごまあぶら	おからパウダー	ごぼう	21.1		
			さとう ごま	さつまあげ	つきこんにやく	1.4		
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	472		
			あぶら じゃがいも	ぶたにく	キャベツ	19.0		
			さとう マーガリン	ひよこめ	コーン	18.5		
			ぶどうゼリー	ベーコン	こまつな	1.8		

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日幼稚園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。

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。

お父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

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ところから始めてみましょう。

主食だけ食べている人

★食べやすいものを1品プラスしましょう。

(肉・魚・卵・のおかずや果物)

主食+1品食べている人

★栄養バランスを意識してさらに1品追加しましょう。

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。

朝ごはんの効果

- ★生活リズムが整い、心も健康になります。
- ★やる気や集中力が高まります。
- ★免疫力が高まり、病気の予防につながります。

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。