



## 9月献立予定表 (Aコース)



小田原市学校給食センター

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品(赤)	主にエネルギーになる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載していません				
6月	牛乳 ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 五目豆	牛乳 鶏肉 味噌 かつお節 大豆 さつま揚げ 昆布	ご飯 油 砂糖	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん	777 33.9 25.4 2.0	
		牛乳	玄米パン	にんじん	856	
		ホットドック	油	たまねぎ	31.0	
		夏野菜のスープ	じやがいも	かぼちゃ コーン	38.5 3.4	
8水	牛乳 鶏五目ご飯 キャベツメンチ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 かつお節	さくら飯 砂糖 油	ごぼう にんじん たもぎだけ 枝豆 キャベツメンチ 冷凍みかん	751 25.0 24.2 2.2	白鷗全校 白山全校
		牛乳	ラーメン	にんじん	811	
		チャンポン麺	油	たまねぎ	35.4	
		焼き餃子	片栗粉	キャベツ こまつな	20.4 2.9	
10金	牛乳 ポークカレーライス もやしのナムル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ベーコン	ご飯 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん りんご コーン もやし いんげん	836 29.0 27.1 3.8	
		牛乳	ご飯	しょうが にんにく	677	
		ごはん	油	にんじん	33.7	
		いかのジンギスカン焼き	砂糖	こまつな	17.9	
13月	牛乳 いかのジンギスカン焼き こんにゃくのきんぴら	いか	ごま油	つきこんにゃく	2.2	
		豚肉	ごま	にんにく	849	
		さつま揚げ	ごま	たまねぎ	35.8	
		かつお節	ごま	じやがいも	37.1	
14火	牛乳 ロールパン スペイシーチキン ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン	ロールパン 油 片栗粉 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	3.1	
		牛乳	ご飯	にんにく たまねぎ	747	
		ロールパン	油	にんじん なら たもぎたけ	30.9	
		スペイシーチキン	片栗粉	まいたけ ぶなしめじ	19.9	
15水	牛乳 スタミナ丼 豆腐の味噌汁 ピーチゼリー	牛乳 高野豆腐 かつお節 味噌	ご飯 麦 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 ピーチゼリー	もやし ねぎ	2.8	
		豆腐	ごま油	にんじん	819	
		わかめ	砂糖	たまねぎ	37.9	
		ピーチゼリー	片栗粉	ねぎ	18.6	
16木	牛乳 カレー南蛮うどん ☆元気ボールの中華風煮	牛乳 かつお節 なると 枝豆	ゆでめん 片栗粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	4.4	
		牛乳	さくら飯	にんじん	814	
		さくら飯	油	しらたき	38.8	
		鮭の塩焼き	じやがいも	たまねぎ	24.8	
17金	牛乳 さくら飯 鮭の塩焼き じやが芋と白滝の炒り煮	鮭	砂糖	グリンピース	3.4	白鷗5組 白山7.8組
		かつお節	ご飯	にんじん	916	
		かつお節	油	たまねぎ	38.8	
		なると	マカロニ	トマト	36.1	
21火	牛乳 米粉ロールパン チーズ入りササミフライ ツイストマカロニのトマト煮	牛乳 チーズ入りササミフライ 豚肉	米粉ロールパン 油 マカロニ	たまねぎ にんじん トマト	3.1	
		牛乳	ご飯	にんじん	749	
		さかなふりかけ	麦	だいこん	25.1	
		いわしのカリカリフライ	油	たまねぎ	25.9	
22水	牛乳 麦入りご飯 さかなふりかけ いわしのカリカリフライ 大根の煮物	豚肉 かつお節 枝豆	砂糖	にんじん だいこん たまねぎ	1.5	

## 今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

さつま揚げ かまぼこ なると

食材料は給食費で  
まかなわれています。

本年度より、給食費は公会計化となりました。納期限は翌月末になります。9月分の納期限は11月1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。

## &lt;学校給食費の口座振替について&gt;

学校給食費の口座振替申込・変更・解約手続きが市内の金融機関でできるようになりました。通帳・口座届出印を持参し、金融機関で「小田原市納付金口座振替依頼書」を記入のうえご提出ください。また、口座振替から納付書・スマホアプリ払に変更を希望される場合は、口座振替解約の手続きをしてください。ご不明な点は小田原市教育委員会学校安全課給食係(電話33-1694)までお問い合わせください。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品(赤)	主にエネルギーになる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載していません				
24 金	牛乳 豚肉のしょうが焼き丼 冬瓜のすまし汁 プリン	牛乳 豚肉 かつお節 かまぼこ	ご飯 油 白玉麩 プリン	にんじん たまねぎ しょうが とうがん こまつな	731 27.4 19.1 2.5	
27 月	牛乳 麦入りご飯 鰯の醤油干し 高野豆腐の煮物	牛乳 鰯の醤油干し かつお節 鶏肉 高野豆腐	ご飯 麦 砂糖 油	にんじん だいこん 枝豆	700 33.6 22.2 1.6	白鷗3年
28 火	牛乳 黒パン ラビオリースープ ワインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ワインナー	黒パン 油 ポークラビオリ	にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラ コーン えんどう豆	782 31.7 25.8 3.6	白鷗3年
29 水	牛乳 きのこたっぷり丼 豚汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 味噌 豆腐 ヨーグルト	ご飯 油 砂糖 ごま 片栗粉 じやがいも	にんじん たまねぎ たもぎたけ まいたけ ぶなしめじ もやし ねぎ だいこん	753 30.6 19.9 2.7	白鷗3年
30 木	牛乳 ほうとううどん はんぺんの天ぷら	牛乳 かつお節 鶏肉 味噌 はんぺん おから 卵	ゆでめん 油 小麦粉	にんじん たまねぎ たもぎたけ まいたけ ぶなしめじ かぼちゃ ねぎ	863 38.3 23.4 4.2	

※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。

※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※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。**

※☆は、新メニューです。

**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小田原市学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。



## 朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう！



長い夏休みを過ごし、朝ごはんを抜いたり夜更かしをしたりと生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です。寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割があります。しっかり朝ごはんを食べ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

### 栄養バランスの良い朝ごはん

#### 副菜

野菜 きのこ など



体の調子を整える

#### 主菜

魚 肉 豆 卵 など



筋肉や血液など体を作る

#### 主食

ごはん パン など



脳を活性化させ、体を動かす  
エネルギー源になる

#### 朝ごはんを おいしく食べるポイント

- ①早寝早起きをしましょう。
- ②夕食が遅くならないようにしましょう。
- ③寝る前に、お菓子やジュースは控えましょう。

主食となる、ごはんやパンに多く含まれる炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源になるものです。朝から脳を元気に、そして体を元気にするためにも、まず主食、そして主菜・副菜をそろえたバランスの良い朝ごはんを心がけましょう。

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。