



# 9 月 献 立 予 定 表 (B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ありません			たんぱく質 g 脂 肪 g 塩 分 g	
6 月	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 じゃがいも	にんじん たまねぎ たまごたけ 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	
7 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	916 38.8 36.1 3.1	
8 水	牛乳 さくら飯 鮭の塩焼き じゃが芋と白滝の炒り煮	牛乳 さけ 豚肉 かつお節	さくら飯 油 じゃがいも 砂糖	にんじん しらたき たまねぎ グリーンピース	814 38.8 24.8 3.4	
9 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 豚肉 なると 鶏肉 枝豆とじゃこの元気ボール	ゆでめん 片栗粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	819 37.9 18.6 4.4	
10 金	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	
13 月	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	
14 火	牛乳 黒パン ラビオリスープ ウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	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	
15 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	牛乳 いわしのカリカリフライ 豚肉 かつお節 枝豆とじゃこの元気ボール	ご飯 麦 油 砂糖	にんじん だいこん たまねぎ	749 25.1 25.9 1.5	
16 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	泉3年
17 金	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 たまごだけ 枝豆 キャベツメンチ 冷凍みかん	751 25.0 24.2 2.2	泉3年 酒匂さかわ級
21 火	牛乳 ホットドック 夏野菜のスープ	牛乳 フランクロング 鶏肉 がらスープチキン	玄米パン 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン	856 31.0 38.5 3.4	
22 水	牛乳 スタミナ丼 豆腐の味噌汁 ピーチゼリー	牛乳 豚肉 高野豆腐 かつお節 わかめ 味噌 豆腐	ご飯 麦 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 ピーチゼリー	にんにく たまねぎ にんじん いら たもぎたけ まいたけ ぶなしめじ もやし ねぎ	747 30.9 19.9 2.8	

## 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。



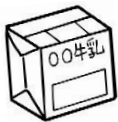
本年度より、給食費は公会計化となりました。納期限は翌月末になります。9月分の納期限は11月1日です。口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高のご確認をお願いします。

<学校給食費の口座振替について>  
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 たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g	中止 など
		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				
24 金	牛乳 ごはん いかのジンギスカン焼き こんにゃくのきんぴら	牛乳 いか 豚肉 さつま揚げ かつお節	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん こまつな つきこんにゃく	677 33.7 17.9 2.2	泉3年
27 月	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	城山3年
28 火	牛乳 ロールパン スパイシーチキン 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 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	849 35.8 37.1 3.1	城山3年
29 水	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	城山3年
30 木	牛乳 チャンポン麺 焼き餃子	牛乳 豚肉 がらスープポーク&チキン なると いか 餃子	ラーメン 油 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	811 35.4 20.4 2.9	

※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

汁物 飲み物 くだもの



足りない栄養を補う

### 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。