



9 がつ こんだてよていひょう (ようちえん)



小田原市橘学校給食共同調理場

ひょうひ	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる			エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぷん g	中止など
		しょくひん (あか)	しょくひん (きいろ)	のしょうしよ (みどり)		
		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。				
6	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき こまつな	531 23.2 15.5 1.3	
7	ぎゅうにゅう サンドパン キャベツコロッケ エービーシースープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン チキンエキス ヨーグルト	サンドパン あぶら マカロニ	キャベツメンチカツ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	498 20.2 20.6 2.0	
8	ぎゅうにゅう ハヤシライス もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンエキス ロースハム	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな	544 18.4 17.1 1.7	
9	ぎゅうにゅう サンマーメン やきしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく ポーク&チキンエキス しゅうまい	ホットラーメン あぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん きくらげ はくさい たけのこ もやし いら	485 21.4 15.3 1.7	
10	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげどりのねぎソース こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ねぎ ごぼう にんじん つきこんにやく ピーマン	548 20.2 20.3 1.0	
13	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チンジャオロース とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく チキンエキス	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし とうがん	519 21.7 15.0 1.5	
14	ぎゅうにゅう くろパン とりにくのトマトに コーンソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	くろパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース コーン こまつな	504 22.3 20.3 1.8	
15	ぎゅうにゅう むぎいりごはん うまづらはぎのフライ すましじる あじつけのり	ぎゅうにゅう うまづらはぎ とうふ かつおぶし かまぼこ あじつけのり	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パンこ	にんじん だいこん こまつな	570 23.2 12.6 1.3	
16	ぎゅうにゅう なすいりミートソース やさいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ベーコン	ソフトめん あぶら こむぎこ バター	にんにく たまねぎ トマト なす グリーンピース にんじん キャベツ チンゲンサイ	566 21.7 21.3 1.7	
17	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのパーベキューソース やさいのふくめに	ぎゅうにゅう とりにく あげボール さばぶし	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ りんごソース だいこん にんじん いんげん	540 21.3 15.5 1.5	
21	ぎゅうにゅう てりやきハンバーガー さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく チキンエキス チーズ だっしふんにゅう	コッペパン あぶら さとう かたくりこ さつまいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな	490 21.4 20.3 1.7	
22	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みそチキンカツ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちくわ あじつけおかか	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	にんじん キャベツ もやし えのきたけ	532 23.5 16.6 1.1	

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

食材料は給食費でまかなわれています。



たまねぎ・かまぼこ・あげボール・ちくわ・さつまあげ

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。

ひ ようび	こんだてめい	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 たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	中止 など
		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。				
24	ぎゆうにゆう とりごもくごはん みそしる オレンジゼリー	ぎゆうにゆう とりにく さつまあげ かつおぶし とうふ みそ	さくらめし あぶら さとう じゃがいも オレンジゼリー	にんじん ごぼう つきこんにやく しめじ いんげん だいこん こまつな	545 22.5 13.3 2.1	
27	ぎゆうにゆう むぎいりごはん いかのこうみソース タツリタン	ぎゆうにゆう いか とりにく	ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん	566 24.4 15.6 1.5	
28	ぎゆうにゆう ロールパン ミートボール ごもくビーフン マスカットゼリー	ぎゆうにゆう にくだんご ぶたにく	ロールパン あぶら さとう ごまあぶら ビーフン マスカットゼリー	にんにく セロリー たまねぎ トマト しょうが にんじん もやし こまつな	489 19.5 20.0 1.7	
29	ぎゆうにゆう むぎいりごはん とりにくのこうみやき だいちのいそに ふりかけ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ だいち ふりかけ	ごはん むぎ あぶら ごま さとう	にんにく ねぎ ごぼう にんじん いんげん	519 22.0 17.8 1.2	
30	ぎゆうにゆう きのこうどん さつまいもてんぷら	ぎゆうにゆう かつおぶし とりにく ちくわ	ゆでめん かたくりこ あぶら さつまいも こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ きのこミックス ねぎ	534 21.7 16.2 1.2	下中幼 中止

※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。

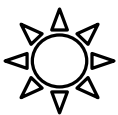
※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」が「葉ねぎ」を使用します。

※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。

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。

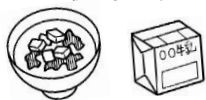


朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチを入れよう!

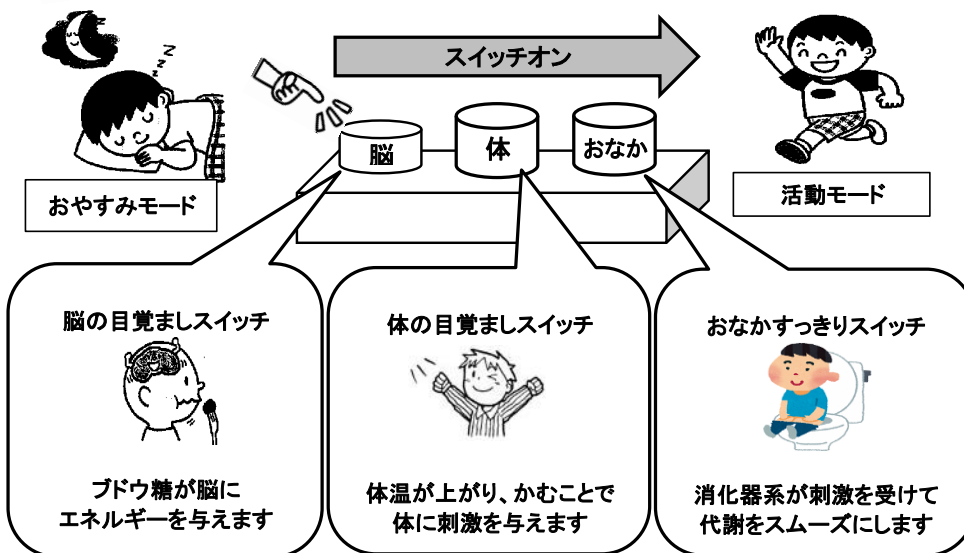
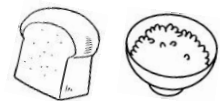


長い夏休みが終わり、幼稚園が始まりました。楽しい思い出がたくさんできましたか。

朝ごはらは、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役割があります。しっかりと朝ごはんを食べて規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べましょう



朝ごはんをおいしく食べる4つのポイント

- ①朝は早く起きましょう。
- 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。
- ④夜は早く寝ましょう。

主食となる、ごはんやパンに多く含まれる炭水化物は、脳のエネルギー源となります。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。