



9月献立予定表(国府津中学校)



小田原市国府津学校給食共同調理場

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				
7 火	牛乳 麦入りご飯 とりの香味焼き 高野豆腐の中華煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 高野豆腐	ご飯 麦 ごま油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜	842 35.2 27.3 1.8	
8 水	牛乳 みそラーメン 焼きシュウマイ	牛乳 ぶた肉 なた がらスープ・ポーク&チキン みそ シュウマイ	ホットラーメン ごま油 ごま油 みそ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ	829 36.2 25.0 3.9	
9 木	牛乳 麦入りご飯 鮭の塩焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 鮭 かつお節 豆腐 みそ	ご飯 麦 油 ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく 玉ねぎ しめじ 小松菜	769 34.1 19.2 2.6	
10 金	牛乳 まぜまぜチャーハン ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 なた とり肉 がらスープチキン	ご飯 麦 ごま油 ワンタン	しょうが にんじん 玉ねぎ コーン ねぎ グリーンピース もやし キャベツ 小松菜	760 29.4 17.2 2.8	
13 月	牛乳 サンドパン ハンバーグケチャップソース コーンチャウダー	牛乳 豆腐ハンバーグ ぶた肉 脱脂粉乳 がらスープ・ポーク&チキン	サンドパン 油 砂糖 じゃがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 小松菜	815 33.6 30.1 3.7	
14 火	牛乳 麦入りご飯 鱈のカレーじゃよう焼 みそけんちん 冷凍みかん	牛乳 鱈 かつお節 豆腐 みそ	ご飯 麦 油 ごま油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく 大根 ねぎ 小松菜 みかん	805 33.7 19.1 2.1	
15 水	牛乳 肉南ばんうどん ちくわの磯辺揚げ	牛乳 かつお節 ぶた肉 ちくわ 青のり	ゆでめん 砂糖 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ きのこミックス ねぎ 小松菜	828 37.4 23.2 3.3	
16 木	牛乳 ハヤシライス コーンと枝豆のソテー パインゼリー	牛乳 ぶた肉 ウインナー	ご飯 麦 油 マーガリン 小麦粉 パインゼリー	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン 枝豆	887 27.6 25.9 2.8	
17 金	牛乳 麦入りご飯 とりのから揚げ かぼちゃのみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 みそ	ご飯 麦 片栗粉 油 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ かぼちゃ	834 28.9 25.5 2.1	
21 火	牛乳 枝豆入り肉そぼろ丼 いものこ汁	牛乳 ぶた肉 大豆ミート かつお節 みそ とり肉	ご飯 麦 油 砂糖 さといも	しょうが にんじん 枝豆 大根 しめじ ねぎ	768 29.9 18.4 2.3	
22 水	ぎゅうにゅう ソフトめんミートソース 温野菜 ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆ミート	ソフトめん 油 砂糖 マーガリン 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	819 30.3 24.1 2.3	

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物をご紹介します～

食材料は給食費でまかなわれています。



玉ねぎ・なす・葉ねぎ・なたと・さつま揚げ・ちくわ・冷凍みかん



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	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		
24 金	牛乳 麦入りご飯 鯖のごま焼き さつまい	牛乳 鯖 かつお節 とり肉 みそ	ご飯 麦 ごま 油 さつまいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ねぎ 小松菜	830 34.0 23.3 2.3		
27 月	牛乳 黒パン チキンメンチカツ ミネストローネ	牛乳 チキンメンチカツ ぶた肉 大豆 がらスープチキン	黒パン 油 じゃがいも 砂糖 アルファベットマカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ	832 34.3 29.2 2.9		
28 火	牛乳 麦入りご飯 焼きギョーザ マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート みそ 豆腐	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ にら	892 34.1 25.8 1.7		
29 水	牛乳 わかめラーメン 大学いも	牛乳 ぶた肉 わかめ がらスープホーク&チン	ホットラーメン ごま油 さつまいも 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	845 27.8 23.0 2.7		
30 木	牛乳 麦入りご飯 鯖のみそづけ焼き 五目煮 りんごゼリー	牛乳 鯖 みそ ひじき 大豆 さつまいも	ご飯 麦 砂糖 油 じゃがいも りんごゼリー	しょうが にんじん つきこんにゃく いんげん	776 33.5 15.9 2.1		

※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。

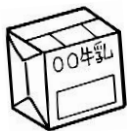
※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※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。

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国府津学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡下さい。

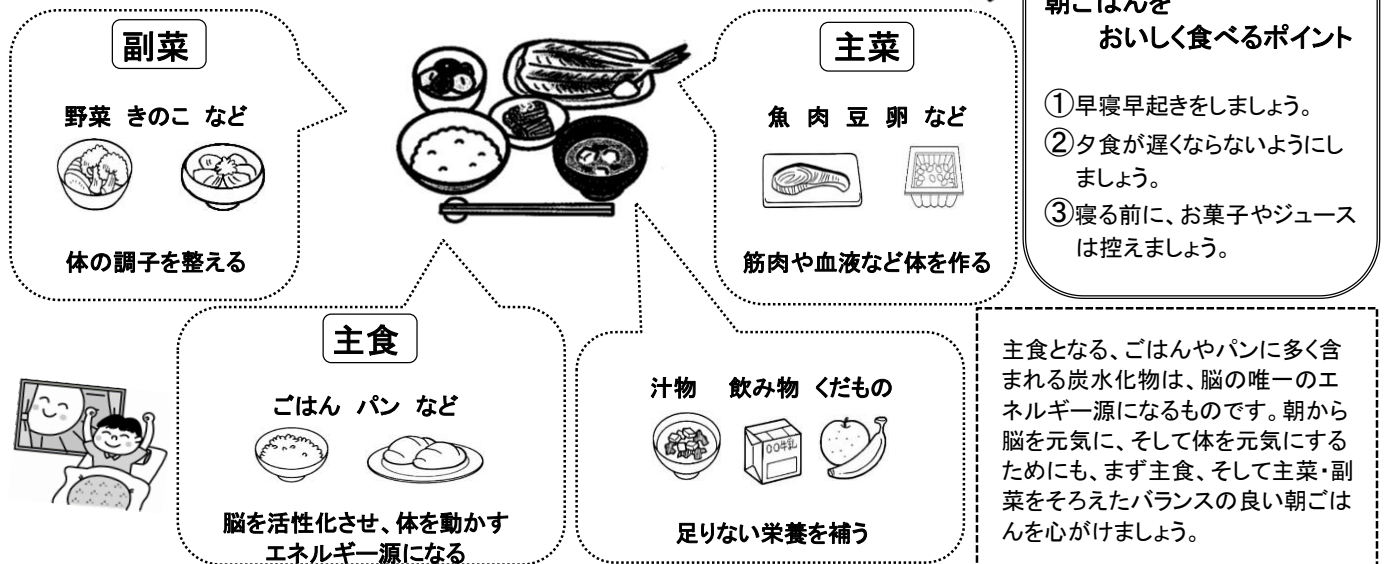


朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう！



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



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。