

日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止 など
						たんぱく質	g	
						脂質	g	
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。						塩分	g	
3	木	牛乳 (麦入りごはん) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 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 キャベツ コーン	804		
						25.4		
						27.9		
						2.4		
4	金	牛乳 ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	ごはん 油 砂糖 ワンタン	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ 葉ねぎ	767		
						30.4		
						21.7		
						2.7		
7	月	牛乳 米粉パン チキンナゲット ペンネのクリーム煮	米粉パン 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 マカロニ	牛乳 チキンナゲット 豚肉 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	859		
						41.3		
						34.5		
						3.2		
8	火	牛乳 ごはん 韓国風肉じゃが もやしのナムル	ごはん ごま油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 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	773		
						28.4		
						22.4		
						1.8		
9	水	牛乳 (ゆでめん) けんちん風うどん 鶏天	ゆでめん 油 小麦粉 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ こまつな しょうが にんにく	888		
						40.4		
						28.4		
						2.8		
10	木	牛乳 (麦入りごはん) タッカルビ丼 中華風コーンスープ プリンタルト	ごはん 麦 油 砂糖 ごま油 プリンタルト	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	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	825		
						30.5		
						27.5		
						2.5		
11	金	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ きんぴらごぼう	ごはん 油 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 さば おから 豚肉 さつま揚げ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにゃく	811		
						29.6		
						26.1		
						2.2		
14	月	牛乳 ロールパン 照り焼きチキン ポークビーンズ	ロールパン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	820		
						41.0		
						37.8		
						2.5		
15	火	牛乳 (麦入りごはん) 小松菜豚肉丼 ぎょうざ ★みかんのシロップ漬け	ごはん 麦 油 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな みかん缶	821		★三品献立
						32.2		
						23.4		
						1.8		
16	水	牛乳 (ホットラーメン) 醤油ラーメン 春巻き	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なると 春巻き	にんにく しょうが にんじん もやし めんま 長ねぎ	855		
						32.4		
						27.9		
						3.1		
17	木	牛乳 麦入りごはん 鮭の塩焼き 豚汁	ごはん 麦 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 味噌	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ	782		
						34.5		
						23.3		
						2.9		
18	金	牛乳 ごはん 高野豆腐の酢豚風 わかめスープ	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 凍り豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが ピーマン にんじん たまねぎ	818		
						30.2		
						27.3		
						2.4		

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

なると巻き、さつま揚げ、葉ねぎ

食材料は市からの補てんにより、減額しています。

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。

日	曜日	献立名	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止 など
						たんぱく質	g	
						脂質	g	
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。						塩分	g	
24	木	牛乳 (ごはん) ツナとコーンの彩り丼 けんちん汁 ヨーグルト	ご飯 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 ツナ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	しょうがにんじん コーン えだまめ ごぼう こんにゃく だいこん 干しいたけ 長ねぎ	791		
						28.3		
						23.1		
						2.0		
25	金	牛乳 ごはん うさぎハンバーグ 大根と鶏肉の煮物 ★青のり粉ふきいも	 十五夜献立	ご飯 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 青のり	796		★三品献立
						28.6		
						22.3		
						2.1		
28	月	牛乳 ぶどうパン 豚ひき肉のインド風煮 コーンのソテー	ぶどうパン 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	766		
						29.9		
						26.6		
						3.4		
29	火	牛乳 ごはん かますのフライ さつまいものみそ汁	ご飯 油 小麦粉 パン粉 さつまいも	牛乳 かます 豆腐 味噌	だいこん にんじん 長ねぎ	753		
						25.6		
						19.0		
						2.0		
30	水	牛乳 (ソフトめん) ミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん 油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆ミート ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	835		
						29.3		
						24.2		
						2.7		

※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。

※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、アレルギー確認献立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_toyokawa/



朝ごはんを食べて体内時計をリセット



「体内時計」とは、わたしたちの体にある1日のリズムを刻む働きのことです。ヒトの体内時計は、24時間より少し長い周期になっています。しかし、地球は1日24時間のため、放っておくと、少しずつリズムがズレてきます。

このズレをリセットしてくれるのが、朝の日の光を浴びることと、朝ごはんを食べることです。朝寝坊をしたり朝ごはんを抜いたりすると、リセットのチャンスを逃してしまいます。

毎日早起きをして朝の日の光を浴び、朝ごはんを食べて、体内時計をリセットし、脳と体をしっかり目覚めさせましょう!



+



①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
口にすることから始めてみましょう。

②主菜・副菜・果物・乳製品から
食べやすいものを1品プラス
してみましょう。

朝ごはんは、主食を決めて
主菜・副菜・果物・乳製品から
少しずつそろえていきましょう。

主食	主菜	副菜	果物	乳製品

9月分の納期限は11月2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。