

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（麦入りご飯） カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ご飯 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	814			
						25.8			
						28.3			
						2.4			
4	金	牛乳 ご飯 ホイコーロー ワンタンスープ	ご飯 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	773			
						30.5			
						21.8			
						2.8			
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	863			
						41.5			
						34.7			
						3.3			
8	火	牛乳 ご飯 韓国風肉じゃが もやしのナムル	ご飯 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	778			
						28.5			
						22.6			
						1.9			
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	894			
						40.6			
						28.5			
						2.8			
10	木	牛乳（麦入りご飯） タッカルビ丼 中華風コーンスープ プリンタルト	ご飯 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	836			
						30.8			
						27.6			
						2.5			
11	金	牛乳 ご飯 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう	ご飯 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	814			
						29.6			
						26.1			
						2.4			
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	825			
						41.1			
						37.9			
						2.6			
15	火	牛乳（麦入りご飯） 小松菜豚肉丼 餃子 ★みかんのシロップ漬け	ご飯 麦 油 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 餃子	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな みかん缶	831		★ 3品 献立	
						32.4			
						23.5			
						1.9			
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 なんと 春巻き	にんにく しょうが にんじん もやし めんま 長ねぎ	858			
						32.5			
						28.0			
						3.1			
17	木	牛乳 麦入りご飯 鮭の塩焼き 豚汁	ご飯 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	784			
						34.8			
						23.3			
						2.9			
18	金	牛乳 ご飯 高野豆腐の酢豚風 わかめスープ	ご飯 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	825			
						30.4			
						27.5			
						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・玉ねぎ・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 (ご飯) 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 コーン ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく だいこん 干しいたけ 長ねぎ	835		
						32.8		
						26.0		
						2.4		
25	金	牛乳 ご飯 うさぎハンバーグ 大根と鶏肉の煮物 ★青のり粉ふきいも	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	にんじん だいこん いんげん	800		★ 3品 献立
						28.8		
						22.4		
						2.2		
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	770		
						30.2		
						26.8		
						3.4		
29	火	牛乳 ご飯 かますのフライ さつまいもの味噌汁	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	755		
						25.7		
						19.1		
						2.1		
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	840		
						29.6		
						24.3		
						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。

【国府津共同調理場】



★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_kozu/



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!



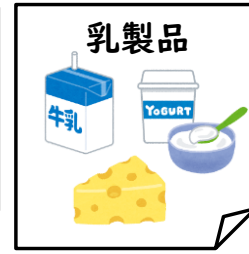
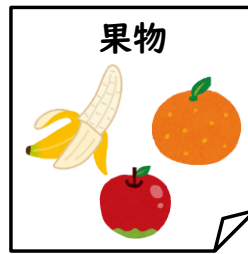
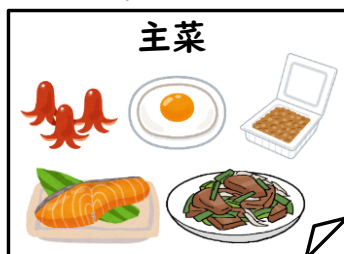
+



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。



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。