



9 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市豊川学校給食共同調理場

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など		
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。						えんぶん	g
									ししつ	g
3	もく	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	658				
						21.4				
						23.6				
						1.8				
4	きん	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ はねぎ	608				
						24.8				
						18.5				
						1.9				
7	げつ	ぎゅうにゅう こめこパン チキンナゲット ペンネのクリームに	こめこパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	633				
						30.4				
						25.6				
						2.1				
8	か	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 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	612				
						23.5				
						19.0				
						1.3				
9	すい	ぎゅうにゅう (ゆでめん) けんちんふううどん とりてん	ゆでめん あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな しょうが にんにく	669				
						31.2				
						23.6				
						2.2				
10	もく	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) タッカルビどん ちゅうかふうコーンスープ プリンタルト	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら プリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	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	697				
						25.5				
						24.5				
						1.7				
11	きん	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ きんぴらごぼう	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば おから ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにやく	643				
						24.4				
						22.1				
						1.8				
14	げつ	ぎゅうにゅう ロールパン てりやきチキン ポークビーンズ	ロールパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	637				
						32.1				
						29.9				
						1.9				
15	か	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) こまつなぶたにくどん ぎょうざ ★みかんのシロップづけ	ごはん むぎ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな みかんのかんづめ	630		★3しな こんだて		
						24.4				
						18.5				
						1.3				
16	すい	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン はるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	637				
						25.2				
						22.8				
						2.2				
17	もく	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおやき とんじる	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	602				
						26.9				
						19.5				
						2.3				
18	きん	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのすぶたふう わかめスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく とりにく わかめ	にんにく しょうが ピーマン にんじん たまねぎ	647				
						24.7				
						22.8				
						2.0				

こんげつのおだわらさん ~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

食材料は国と市の補てんにより無償とします。



ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など
			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。			ししつ	g	
24	もく	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナとコーンのいりどりどん けんちんじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とうふ あぶらあげ 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 ほししいたけ ながねぎ	えんぶん	641	
							23.8	
							20.0	
							1.7	
25	きん	ぎゅうにゅう ごはん うさぎハンバーグ だいこんとりにくのにも ★あおのりこふさいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あおのり	にんじん だいこん いんげん		619	★3しな こんだて
							22.4	
							18.3	
							1.7	
28	げつ	ぎゅうにゅう ぶどうパン ぶたひきにくのインドふう コーンのソテー	ぶどうパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな		606	
							24.6	
							22.1	
							2.4	
29	か	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライ さつまいものみそしる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さつまいも	ぎゅうにゅう かます とうふ みそ	だいこん にんじん ながねぎ		614	
							23.2	
							17.4	
							1.6	
30	すい	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ		633	
							23.0	
							20.4	
							2.1	

※ちゅうがくねん えいよう か きさい 中学年の栄養価を記載しています。

※きょうしょく でんよう 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。

※あがら かいていどしやう 揚げ油は、3回程度使用しています。

※ぶつしん つごう 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 アレルギーのある方は、アレルギー献立確認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/

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豊川学校給食共同調理場(36-8451)までご連絡ください。



お子さんが通う学校
給食の献立確認や、簡
単なアレルギーチェッ
クができるアプリです。
▲iPhone用 ▲Android用

<https://9-navi.com/login.php>

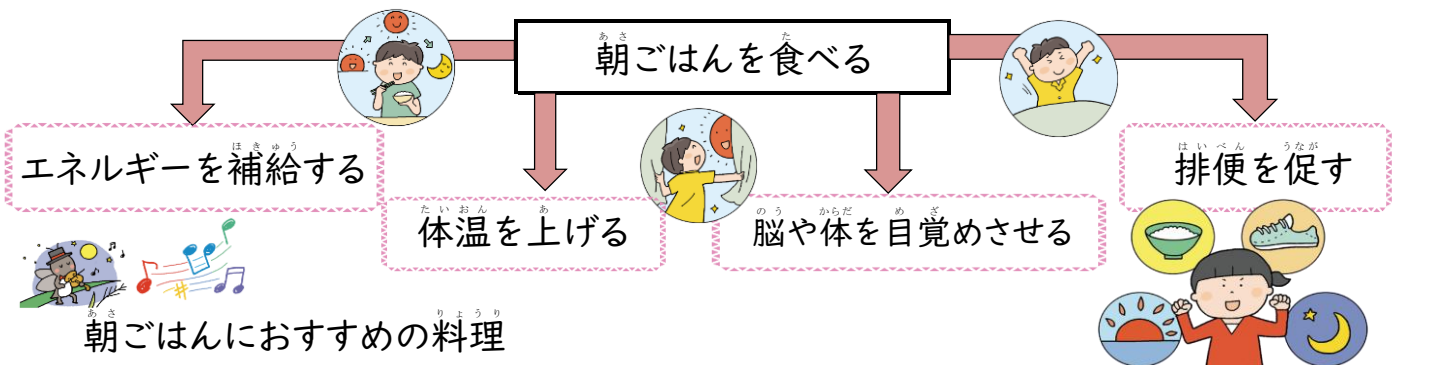


朝ごはんの大切な役割

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。

わたしたちが、午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

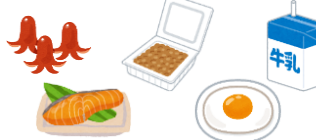


① エネルギーのもとになる



ごはん、パン、めん、シリアルなど

② からだをつくるもとになる



にく、さかな、たまご、なっとう、とうふ、ぎゅうにゅうなど

③ からだのちょうしをととのえる



やさしいサラダ、おひたし、にもの、くだもの、みそしるなど

