

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 (ホットラーメン) みそラーメン フライドポテト	ホットラーメン 油 フライドポテト	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	832		
						31.5		
						26.4		
						2.9		
4	金	牛乳 (ご飯) ポークカレー キャベツとウインナーのソテー	ご飯 油 マーガリン じゃがいも 小麦粉	牛乳 豚肉 ウインナー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんごソース キャベツ コーン	782		
						24.4		
						26.4		
						2.1		
7	月	牛乳 (ご飯) 鶏ごぼうご飯 かぼちゃのみそ汁	ご飯 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ みそ 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 大根 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	800		
						29.9		
						24.8		
						1.9		
8	火	牛乳 米粉パン ハンバーグ ペンネのクリーム煮	米粉パン 油 じゃがいも マーガリン 砂糖 マカロニ 小麦粉	牛乳 ハンバーグ 豚肉 豆乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ	836		
						40.1		
						32.8		
						3.3		
9	水	牛乳 (ご飯) 小松菜豚肉丼 揚げぎょうざ みかんのシロップづけ	ご飯 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 玉ねぎ 小松菜 みかんの缶詰	875		
						32.1		
						29.6		
						1.9		
10	木	牛乳 (ゆでめん) けんちん風うどん とり天	ゆでめん 油 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう	848		
						38.1		
						26.7		
						2.5		
11	金	牛乳 プリンタルト (麦入りご飯) タッカルビ丼 中華風コンスープ	ご飯 麦 油 ごま油 砂糖 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 玉ねぎ ピーマン にんじん コーン 小松菜	836		
						30.8		
						27.6		
						2.5		
14	月	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 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 肉団子	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン 長ねぎ	811		
						32.3		
						25.2		
						2.5		
15	火	牛乳 ロールパン 豚ひき肉のインド風煮 コーンのソテー ヨーグルト	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも マーガリン	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこまめ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 小松菜	802		
						29.5		
						31.5		
						2.9		
16	水	牛乳 ご飯 かますのフライ きんぴらごぼう	ご飯 油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	牛乳 かます 豚肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう つきこんにゃく	789		
						30.0		
						22.1		
						2.1		
17	木	牛乳 (ホットラーメン) しょうゆラーメン 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 メンマ 長ねぎ	856		
						32.5		
						27.9		
						3.0		
18	金	牛乳 (ご飯) こぎつねご飯 さつまいもの豚汁	ご飯 油 砂糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しめじ ごぼう 大根	833		
						31.8		
						27.4		
						2.1		

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

玉ねぎ・なると・さつま揚げ

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 (ゆでめん) カレーうどん かぼちゃコロッケ	ゆでめん 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ かぼちゃコロッケ	848		
						27.4		
						24.9		
						2.7		
25	金	牛乳 (麦入りご飯) 鯖の竜田揚げ 白玉だんご汁	ご飯 麦 油 片栗粉 白玉	牛乳 鯖 おから 豚肉	しょうが ごぼう にんじん 大根 小松菜	808		
						27.9		
						25.1		
						2.2		
28	月	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 高野豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが ピーマン にんじん 玉ねぎ	826		
						30.4		
						27.5		
						2.4		
29	火	牛乳 ぶどうパン 照り焼きチキン ポークビーンズ	ぶどうパン 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ	820		
						41.7		
						32.1		
						2.6		
30	水	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 大根と鶏肉の煮物 青のり粉ふきいも	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鮭 鶏肉 青のり	にんじん 大根 いんげん	796		
						34.4		
						22.6		
						2.9		

※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】

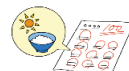
https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_tachibana/



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橘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。