



1月 献立予定表 (中学校)



小田原市橘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 | 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 | |
| 11 火 | 給食はありません | | | | | |
| 12 水 | 牛乳 ご飯 鮭の塩焼き お雑煮風 りんごゼリー | 牛乳 鮭 鶏肉 かつお節 かまぼこ | ご飯 油 白玉 りんごゼリー | にんじん 大根 白菜 | 779 38.6 18.7 2.8 | |
| 13 木 | 牛乳 みそラーメン 肉団子の甘酢あんかけ | 牛乳 豚肉 みそ ポーク&チキンエキス なると 肉だんご | ホットラーメン ごま油 油 砂糖 ごま 片栗粉 | しょうが キャベツ にんにく ねぎ コーン もやし | 870 37.0 28.6 3.5 | |
| 14 金 | 牛乳 チキンカレーライス 野菜ソテー | 牛乳 鶏肉 チキンエキス ベーコン | ご飯 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 | 玉ねぎ りんごソース しょうが コーン にんにく キャベツ にんじん | 741 22.6 22.7 2.1 | |
| 17 月 | 牛乳 麦入りご飯 かます棒フライ おだわらっ子おでん みかん | 牛乳 かます棒 昆布 かつお節 たこ天 ちくわ | ご飯 麦 油 小麦粉 パン粉 里芋 | こんにゃく にんじん 大根 みかん | 799 31.9 21.3 1.8 | |
| 18 火 | 牛乳 ソフトフランスパン グラタン風 チンゲンサイのソテー | 牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳 チーズ | ソフトフランスパン 油 小麦粉 バター マカロニ パン粉 ごま油 | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 にんにく しょうが もやし チンゲンサイ | 828 38.6 29.3 3.4 | |
| 19 水 | 牛乳 マーボー丼 大根の中華風スープ | 牛乳 みそ 豚肉 鶏肉 大豆ミート 豆腐 チキンエキス わかめ | ご飯 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま | しょうが ねぎ にんにく 大根 にんじん いら 玉ねぎ | 727 31.1 19.3 2.6 | |

小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

テーマ きゅうしょくだいすき～おだわらの豊かな恵みを子どもたちへ～

- 日時 令和4年1月24日(月)～2月4日(金) 平日8:30～17:15(土日は閉庁日となります。)
- 場所 小田原市役所2階 市民ロビー
- 展示の内容 日本の学校給食の歴史や小田原の学校給食の歴史、小田原献立、かまぼこ献立、食育の取り組み等を紹介するパネルを展示。給食のレンピ配布。

※ 市のホームページに学校給食展について 掲載をしますので、ご覧ください。

本年度も、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、体験は行いません。

パネル展示のみとなります。

ご来場の際は、体調確認・マスクの着用などにご協力をお願いいたします。



今月の小田原産

給食では、**地産地消**を推進しています。市内産、県内産など地場産のものを優先して使用しています。毎月、「**今月の小田原産**」にその月使用する小田原産の食材をのせています。



だいこん・にんじん・キャベツ・ねぎ・さといも・みかん・かますぼう・かまぼこ・ちくわ・なると



小田原市の学校給食では、平成24年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。

食材料は給食費でまかなわれています。

| 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 | |
| 20 木 | 牛乳 ちゃんこうどん とり天 | 牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ ちくわ | ゆでめん 油 小麦粉 片栗粉 | にんじん たけのこ 大根 しょうが キャベツ にんにく ねぎ | 890 47.0 28.4 2.7 | |
| 21 金 | 牛乳 麦入りご飯 すきやき風煮 みそ汁 ふりかけ | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かつお節 油揚げ | ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖 ふりかけ 片栗粉 | にんじん しらたき 白菜 ねぎ 小松菜 大根 なめこ | 733 31.4 19.7 2.6 | |
| 24 月 | 牛乳 麦入りご飯 ささみみそカツ 豆腐のすまし汁 | 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節 | ご飯 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま | にんじん 大根 | 745 39.3 19.3 2.1 | |
| 25 火 | 牛乳 チーズパン タンドリーチキン ポークビーンズ | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 大豆 | チーズパン 油 じゃがいも 砂糖 | にんにく にんじん 玉ねぎ トマト 小松菜 | 804 42.8 34.3 2.9 | |
| 26 水 | 牛乳 麦入りご飯 鰹のかりかり揚げ 豚汁 | 牛乳 鰹の干物 豚肉 かつお節 みそ 豆腐 | ご飯 麦 油 ごま油 里芋 | ごぼう こんにゃく にんじん 大根 ねぎ | 763 35.6 25.4 2.3 | |
| 27 木 | 牛乳 ミートソース 温野菜サラダ 玉ねぎドレッシング | 牛乳 豚肉 大豆ミート | ソフトめん 油 小麦粉 バター 玉ねぎドレッシング | にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト 野菜ミックス | 834 33.7 23.0 2.4 | |
| 28 金 | 牛乳 麦入りご飯 八宝菜 焼きぎょうざ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 なると ヨーグルト チキンエキス | ご飯 麦 ごま油 油 片栗粉 | しょうが 白菜 にんにく きくらげ にんじん ぎょうざ 玉ねぎ | 816 30.6 22.8 1.8 | |
| 31 月 | 牛乳 こぎつねご飯 さつまいもの天ぷら | 牛乳 鶏肉 油揚げ | さくら飯 小麦粉 ごま 砂糖 さつまいも | にんじん しめじ しいたけ いんげん | 840 28.3 27.8 1.9 | 12月分 給食費 納期限 |

※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橋学校共同調理場(43-0112)までご連絡ください。



間食について考えよう!



間食とは、食事と食事の間にとるおやつのことです。1日の足りない**栄養**を補うためや生活の中の楽しみの役割があります。3つのポイントをおさえて、間食を考えるよう心がけましょう。

① 食べるもの

不足しがちな栄養がとれるように果物や乳製品や芋類、おにぎり、野菜スープなどがおすすめです。



② 量

約200kcalが目安です。食べる前に量を決め、組み合わせを工夫して選びましょう。

【約200kcalの目安】



③ 時間

食事の前に間食をすると、お腹がいっぱいになってしまいます。食事の2~3時間前が理想的です。時間を決めて食べるようにしましょう。



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。
 1月分の納期限は2月28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。