

がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

小田原市橘学校給食共同調理場

こんだてめい おもにからだをつくる おもにエネルギーの もとになるしょくひん (後いろ) であると で		小田原印稿子校和良共问詢连场							
### 15 10 10 10 10 10 10 10	ひ	こんだてめい	もとになるしょくひん	もとになるしょくひん	ととのえるしょくひん	たんぱくしつ g			
11 ロールパン ぶたにく チャンエキス あぶら かたくりこ にんじん しょうが セリンギ しろはなまめ チーズ じゃがいも たまねぎ エリンギ 30.2 中止 できゆうにゆう だっしふんにゆう バター こむぎこ はくさい こまつな 2.6 ですりにゆう ではん だいこん 30.5 にんじん さけ とりにく あぶら しらたま りんごゼリー おぞうにふう りんごゼリー ボーク&チキンエキス なると にくだんご のあまずあんかけ ボーク&チキンエキス なると にくだんご のあまずあんかけ ボーク&チキンエキス なると にくだんご のあまずあんかけ ボーク&チキンエキス なると にくだんご かがいも にんにく キャベツ 19.2 にんじん 大きねぎ リんごソース 609 しらかいソテー できゆうにゆう ごはん むぎ しょうが コーン にんにく キャベツ 19.1 にんじん たまねぎ リんごソース 609 しょうが コーン にんじん 1.7 できゆうにゅう できゅうにゅう できがいも にんじん セギベッ 19.1 にんじん たまねぎ リんごソース 19.0 できりつにゅう かまずぼう たこてん ちくわ かまがら こんじん たまねぎ などい 1.5 カット人 でもいこん たっかまがし たこてん ちくわ カット人 たこでん ちくわ カット人 たこでん ちくわ カット人 たこでん ちくわ カット人 たこでん ちくわ カット人 たこでも カット人 にんじく たまねぎ でッシュルーム こまつな 30.8 にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな 30.8 にんじん たまりにんじん たまれぎ できゅうにゅう マーボーどんぶり ぶたにく とりにく できあぶら もい チンゲンサイのソテー でもいでん なぎ なだいこん たいこん	ようび		しょうゆ・ケチャップ・ち		 うなどは、きさいしてありません				
ロールバン	11	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	ロールパン	にんにく パセリ コーン	695			
だっしふんにゅう だっしふんにゅう バター こむぎこ はくさい こまつな 2.6			ぶたにく チキンエキス	あぶら かたくりこ	にんじん しょうが	28.7	下中小		
はくさいのシチュー だっしふんにゅう パター こむぎこ はくさい こまつな 2.6 644 12 12 12 13 15 15 15 15 15 15 15	か	とりにくのしおこしょういため	しろはなまめ チーズ	じゃがいも	たまねぎ エリンギ	30.2	中止		
12		はくさいのシチュー	だっしふんにゅう	バター こむぎこ	はくさい こまつな	2.6			
さけのしおやき	12	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	にんじん	644			
### 13 おぞうにふう りんごゼリー かまぼこ りんごゼリー 2.2 まからにゅう ボットラーメン にんにく みそ にくだんごのあまずあんかけ ボーク&チキンエキス あぶら さとう コーン 22.0 をもし にくだんご ま かたくりこ もやし 2.6 をゆうにゅう だゅうにゅう こはん むぎ たまねぎ りんごソース 609 とりにく あぶら しょうが コーン 19.2 にんにく キャベツ 19.1 にんじん キャベツ 19.1 にんじん かますぼうフライ こんぶ かつおぶし こむぎこ パンこ おだわらっこおでん みかん たこてん ちくわ さといも カかん 1.5 をゅうにゅう ぎゅうにゅう さんぶ かつおぶし こむぎこ パンこ だいこん カかん 1.5 をゅうにゅう グラタンふう チンゲンサイのソテー チーズ グラウ フーボーどんぶり ボース でもり マーボーどんぶり ボース でもい マッシュルーム こまつな 30.8 グラマーボーどんぶり ボース でもい マッシュルーム こまつな 30.8 グラマーボーどんぶり ボース できる こむぎこ にんじん セようが ねぎ 601 にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな 30.8 だいこんのちゅうかふうスープ だいずミート とうふ さとう かたくりこ にんじん だいこん 25.4 にんじん たきしんん 19.0 たんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな 30.8 でしかんにゅう アーボーどんぶり ボース できる こむぎこ パンこ ごまあぶら にんじく しょうが ねぎ 601 にんじく だいこん 25.4 にんじん たきしょうが ねぎ 601 にんじく だいこん 25.4 にんじく だいこん 25.4 にんじん たきし 25.4 にんじん たきし 25.4 にんじん だいこん 25.4 にんじん にんじん にら 16.5 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ		ごはん	さけ とりにく	あぶら	だいこん	30.5			
おぞうにふう りんごゼリー かまぼこ りんごゼリー 2.2 13 おぞうにゅう ボットラーメン しょうが キャベツ 640 27.3 22.0 14 27.3 22.0 22	すい	さけのしおやき	かつおぶし	しらたま	はくさい	15.7			
3		おぞうにふう りんごゼリー	かまぼこ	りんごゼリー		2.2			
大きラーメン ぶたにく みそ ごまあぶら にんにく ねぎ 27.3 22.0 22.	10	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホットラーメン	しょうが キャベツ	640			
なると にくだんご ごま かたくりこ もやし 2.6 14 ぎゅうにゅう ざゅうにゅう ごはん むぎ たまねぎ りんごソース 609 19.2 19.2 19.2 19.1 17 18 17 17 18 18 18 1	13	みそラーメン	ぶたにく みそ	ごまあぶら	にんにく ねぎ	27.3			
おもと にくだんご ごま かたくりこ もやし 2.6 14 14 15 15 15 15 15 15	±./	にくだんごのあまずあんかけ	ポーク&チキンエキス	あぶら さとう	コーン	22.0			
14	100		なると にくだんご	ごま かたくりこ	もやし	2.6			
## デキンカレーライス とりにく あぶら しょうが コーン 19.2 19.1 だいこんのちゅうかふうスープ だいこんのちゅうかふうスープ とりにく あぶら しょうが コーン 19.1 19.1 19.1 19.1 19.1 19.1 19.1 19.	1./	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	たまねぎ りんごソース	609			
さん ボーコン バター こむぎこ にんじん 1.7	17	チキンカレーライス	とりにく	あぶら	しょうが コーン	19.2			
おゆうにゆう	\$4.	やさいソテー	チキンエキス	じゃがいも	にんにく キャベツ	19.1			
17	270		ベーコン	バター こむぎこ	にんじん	1.7			
### おきいりごはん かますぼう こんぶ かつおぶし こむぎこ パンこ だいこん 19.0 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 19.0 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	1 /		ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	こんにゃく	683			
おだわらっこおでん みかん	' '	むぎいりごはん	かますぼう	あぶら	にんじん	28.7			
おだわらっこおでん みかん たこてん ちくわ さといも みかん 1.5	げつ	かますぼうフライ	こんぶ かつおぶし	こむぎこ パンこ	だいこん	19.0			
18 ソフトフランスパン とりにく ぶたにく あぶら こむぎこ マッシュルーム こまつな 30.8 グラタンふう だっしふんにゅう バター マカロニ にんにく しょうが 24.0 チンゲンサイのソテー ぎゅうにゅう チーズ パンこ ごまあぶら もやし チンゲンサイ 2.7 ですっこにゅう みそ ごはん むぎ しょうが ねぎ 601 マーボーどんぶり だいこんのちゅうかふうスープ だいずミート とうふ さとう かたくりこ にんじん にら 16.5 16.5		おだわらっこおでん みかん	たこてん ちくわ	さといも	みかん	1.5			
グラタンふう だいこんのちゅうかふうスープ とりにく ぶたにく あぶら こむぎこ マッシュルーム こまつな 30.8 だっしふんにゅう バター マカロニ にんにく しょうが 24.0 グラタンふう チーズ パンこ ごまあぶら もやし チンゲンサイ 2.7 ぎゅうにゅう みそ ごはん むぎ しょうが ねぎ 601 にんにく どりにく ごまあぶら にんにく だいこん 25.4 だいこんのちゅうかふうスープ だいぎミート とうふ さとう かたくりこ にんじん にら 16.5	18	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			652			
か チンゲンサイのソテー チーズ パンこ ごまあぶら もやし チンゲンサイ 2.7 19 ぎゅうにゅう マーボーどんぶり ぎゅうにゅう みそ ごはん むぎ しょうが ねぎ ローボーどんぶり ぶたにく とりにく ごまあぶら にんにく だいこん 25.4 こんにく だいこん 16.5 さいでしているのちゅうかふうスープ だいずミート とうふ さとう かたくりこ にんじん にら 16.5						30.8			
デンゲンサイのソテー チーズ パンこ ごまあぶら もやし チンゲンサイ 2.7	か			•		24.0			
マーボーどんぶり ぶたにく とりにく ごまあぶら にんにく だいこん 25.4 だいこんのちゅうかふうスープ だいずミート とうふ さとう かたくりこ にんじん にら 16.5			*			2.7			
マーボーどんぶり ぶたにく とりにく ごまあぶら にんにく だいこん 25.4	19								
 				- · ·	l	25.4			
´´ たまねぎ 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0	すい	だいこんのちゅうかふうスープ			· · · · · · ·	16.5			
			チキンエキス わかめ	ビーフン ごま	たまねぎ	2.0			

小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

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

○場が

おだわらしゃくしょ かい しみん 小田原市役所2階 市民ロビー

にほん がっこうきゅうしょく れきし おだわら がっこうきゅうしょく れきし おだわらこんだて 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。給食のレシピ配布。

☆ 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。 ^{® たなんだ} しんがた 本年度も、新型コロナウィ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、体調管理・マスクの着用などにご協力をお願いいたします



熱後では、**地産地消**を推進しています。市内産、原内産など地場産のものを優先して使用しています。 乗りつき 毎月、「こんげつのおだわらさん」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。



υ	こんだてめい	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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g	中止 など
ようび		しょうゆ・ケチャップ・ち	。 らょうみりょう・こうしんりょ	うなどは、きさいしてありません	えんぶん g	
20	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ゆでめん	にんじん たけのこ	669	
	ちゃんこうどん	ぶたにく とりにく	あぶら	だいこん しょうが	35.6	
ŧ<	とりてん	かつおぶし	こむぎこ	キャベツ にんにく	23.2	
		あぶらあげ ちくわ	かたくりこ	ねぎ	2.1	
21	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	にんじん しらたき	608	
21	むぎいりごはん	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも	はくさい ねぎ	26.1	
きん	すきやきふうに	とうふ かつおぶし	さとう ふりかけ	こまつな だいこん	17.0	
	みそしる ふりかけ	あぶらあげ	かたくりこ	なめこ	2.2	
24	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん	615	
	むぎいりごはん	とりにく	あぶら こむぎこ	だいこん	32.3	
ばつ	ささみみそカツ	みそ とうふ	パンこ さとう		16.6	
رجا	とうふのすましじる	かつおぶし	ごま		1.7	
1 25	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	チーズパン	にんにく	616	
	チーズパン	とりにく	あぶら	にんじん	32.3	
<i>ל</i> ול	タンドリーチキン	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ	26.5	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		トマトこまつな	2.3	
26	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	ごぼう	651	
	むぎいりごはん	あじのひもの ぶたにく	あぶら	こんにゃく	31.9	
+1.	あじのカリカリあげ	かつおぶし	ごまあぶら	にんじん	22.3	
90.	とんじる	みそ とうふ	さといも	だいこん ねぎ	2.0	
27	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ソフトめん	にんにく	630	
	ミートソース	ぶたにく		たまねぎ キャベツ	26.3	
ŧ<	おんやさいサラダ	だいずミート	こむぎこ バター	マッシュルーム	19.4	
	たまねぎドレッシング		たまねぎドレッシング		2.1	
28	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	しょうが はくさい	663	
	むぎいりごはん	ぶたにく	ごまあぶら	にんにく きくらげ	25.4	
きん	はっぽうさい	なると ヨーグルト		にんじん ぎょうざ	18.6	
	やききょうさ ヨーグルト			たまねぎ	1.4	
31	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さくらめし	にんじん	689	1000
	こぎつねごはん	とりにく	あぶら	しめじ	23.4	12月分 給食費
げつ	さつまいものてんぷら	あぶらあげ	さとう こむぎこ		23.0	納期限
			さつまいも ごま	いんげん	1.5	

※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。
- ※揚げ流は、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ゲンとなる 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。

☆★☆★☆★☆

間食について考えよう!▮



常後とは、食事と食事の間にとるおやつのことです。1년の定りない栄養を補うためや生活の中の 紫しみの役割があります。3つのポイントをおさえて食べることを込がけましょう。

① 何を食べる



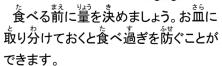
ネース 不足しがちな栄養がとれるように 果物や乳製品や芋類、おにぎり、野菜 スープなどがおすすめです。







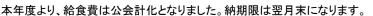
② どのくらい 🖸





③ いつ食べる ①

食事の直前に間食をすると、お腹 がいっぱいになってしまいます。 おうちの人と、食べる時間を決めま



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。