1　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

ひ ようび	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） 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	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 えんぶん g	中止など
11 か	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくのしおこしょういため はくさいのシチュー	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　チキンエキス しろはなまめ　チーズ だっしふんにゅう	ロールパン あぶら　かたくりこ じゃがいも バター　こむぎこ	にんにく　パセリ　コーン にんじん　しょうが たまねぎ　エリンギ はくさい　こまつな	695 28.7 30.2 2.6	下中小 中止
12 すい	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき おぞうにふう　りんごゼリー	ぎゅうにゅう さけ　とりにく かつおぶし かまぼこ	ごはん あぶら しらたま りんごゼリー	にんじん だいこん はくさい	644 30.5 15.7 2.2	
13 もく	ぎゅうにゅう みそラーメン にくだんごのあまずあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ ポーク＆チキンエキス なると　にくだんご	ホットラーメン ごまあぶら あぶら　さとう ごま　かたくりこ	しょうが　キャベツ にんにく　ねぎ コーン もやし	640 27.3 22.0 2.6	
14 きん	ぎゅうにゅう チキンカレーライス やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく チキンエキス ベーコン	ごはん　むぎ あぶら じゃがいも バター　こむぎこ	たまねぎ　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	609 19.2 19.1 1.7	
17 げつ	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かますぼうフライ おだわらっこおでん　みかん	ぎゅうにゅう かますぼう こんぶ　かつおぶし たこてん　ちくわ	ごはん　むぎ あぶら こむぎこ　パンこ さといも	こんにゃく にんじん だいこん みかん	683 28.7 19.0 1.5	
18 か	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン グラタンふう チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	ソフトフランスパン あぶら　こむぎこ バター　マカロニ パンこ　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　こまつな にんにく　しょうが もやし　チンゲンサイ	652 30.8 24.0 2.7	
19 すい	ぎゅうにゅう マーボーどんぶり だいこんのちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく　とりにく だいずミート　とうふ チキンエキス　わかめ	ごはん　むぎ ごまあぶら さとう　かたくりこ ビーフン　ごま	しょうが　ねぎ にんにく　だいこん にんじん　にら たまねぎ	601 25.4 16.5 2.0	

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。
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。

こんげつのおだわらさん

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、「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。

ひ ようび	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） 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	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 えんぶん g	中止など
20 もく	ぎゅうにゅう ちゃんこうどん とりてん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく かつおぶし あぶらあげ　ちくわ	ゆでめん あぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん　たけのこ だいこん　しょうが キャベツ　にんにく ねぎ	669 35.6 23.2 2.1	
21 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん すきやきふうに みそしる　ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とうふ　かつおぶし あぶらあげ	ごはん　むぎ あぶら　じゃがいも さとう　ふりかけ かたくりこ	にんじん　しらたき はくさい　ねぎ こまつな　だいこん なめこ	608 26.1 17.0 2.2	
24 げつ	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ささみみそカツ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ　とうふ かつおぶし	ごはん　むぎ あぶら　こむぎこ パンこ　さとう ごま	にんじん だいこん	615 32.3 16.6 1.7	
25 か	ぎゅうにゅう チーズパン タンドリーチキン ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく　だいず	チーズパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト　こまつな	616 32.3 26.5 2.3	
26 すい	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじのカリカリあげ とんじる	ぎゅうにゅう あじのひもの　ぶたにく かつおぶし みそ　とうふ	ごはん　むぎ あぶら ごまあぶら さといも	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん　ねぎ	651 31.9 22.3 2.0	
27 もく	ぎゅうにゅう ミートソース おんやさいサラダ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	ソフトめん あぶら こむぎこ　バター たまねぎドレッシング	にんにく たまねぎ　キャベツ マッシュルーム トマト　やさいミックス	630 26.3 19.4 2.1	
28 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん はっぽうさい やきぎょうざ　ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると　ヨーグルト チキンエキス	ごはん　むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	しょうが　はくさい にんにく　きくらげ にんじん　ぎょうざ たまねぎ	663 25.4 18.6 1.4	
31 げつ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん さつまいものてんぷら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	さくらめし あぶら さとう　こむぎこ さつまいも　ごま	にんじん しめじ しいたけ いんげん	689 23.4 23.0 1.5	12月分 給食費 納期限

※中学年の栄養価を記載しています。
※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！

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食べることを心がけましょう。

① 何を食べる

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

食べる前に量を決めましょう。お皿に取り分けておくと食べ過ぎを防ぐことができます。

③ いつ食べる

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。