



# 1 がつ こんだてよていひょう (ようちえん)

市ホームページにも掲載しています。  
小田原市橋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)	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	中止 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			たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	
11 か	<b>きゅうしょくはありません</b>					
12 すい	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき すましじる 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 とうふ	ごはん あぶら りんごゼリー	にんじん だいこん はくさい	503 25.5 14.3 1.6	
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	496 22.4 16.2 2.1	
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	502 16.3 16.7 1.4	
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	533 22.1 15.2 1.2	
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	493 23.5 18.9 1.9	
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 だいちみート 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 いら たまねぎ	498 21.5 14.8 1.5	

## 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。



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)	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
		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				
20	ぎゅうにゅう ちゃんこうどん もく 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	537 29.5 19.0 1.7	
21	ぎゅうにゅう むぎいりごはん きん 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	490 20.9 14.0 1.8	
24	ぎゅうにゅう むぎいりごはん げつ 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	496 26.7 13.8 1.2	
25	ぎゅうにゅう か 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 だいち	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	467 25.1 21.4 1.6	
26	ぎゅうにゅう すい むぎいりごはん しろみぎかなのカリカリフライ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ しろみぎかなのカリカリフライ	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	538 20.4 18.3 1.6	
27	ぎゅうにゅう もく ミートソース キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ハム	ソフトめん あぶら こむぎこ バター	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	524 22.7 17.5 1.6	
28	ぎゅうにゅう きん むぎいりごはん はっぼうさい 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 ぎょうざ にんじん きくらげ たまねぎ	560 21.8 16.6 1.2	
31	ぎゅうにゅう げつ こぎつねごはん さつまいもてんぷら	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	549 20.0 18.9 1.2	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)の産地を毎日幼稚園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。



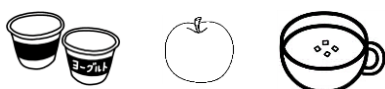
## 間食について考えよう!



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

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



### 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。