



# 1 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市豊川学校給食共同調理場

ひ	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (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 たんぱく質 g しぼう g えんぷん g	中止 など
ようび		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません				
12	ぎゅうにゆう ソフトめん ミートソース コーンとキャベツのソテー	ぎゅうにゆう ぶたにく ウインナー だいず	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ マーガリン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン	669 26.9 21.2 2.1	
13	ぎゅうにゆう ぶたにくどん かぶのみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく かつおぶし みそ とうふ だいず	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう こまつな かぶ しらたき	629 27.7 17.5 2.1	
14	ぎゅうにゆう むぎいりごはん しろみざかなのかりかりフライ タツリタン	ぎゅうにゆう ほき とりにく	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん いんげん	687 23.1 23.1 1.7	
17	ぎゅうにゆう ゼリー コッペパン とうふハンバーグ ポトフ	ぎゅうにゆう とうふハンバーグ ウインナー とりにく がらすープチキン	コッペパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	しめじ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	578 27.4 18.9 2.4	
18	ぎゅうにゆう チキンカレーライス やさいとウインナーのソテー	ぎゅうにゆう とりにく がらすープポーク&チキン ウインナー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	708 23.3 25.5 2.1	
19	ぎゅうにゆう けんちんうどん にくだんごのあまずあんかけ	ぎゅうにゆう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ にくだんご	ゆでめん あぶら さといも さとう でんぷん	にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな	642 31.4 21.4 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・はねぎ・みかん・さといも・  
 やきちくわ・さつまあげ・あじのしょうゆぼし・かぶ



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 えんぷん g	中止 など
		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません				
20 もく	ぎゆうにゆう とりそぼろごはん じゃがいもとしらたきのいりに	ぎゆうにゆう だいず とりにく がらスープチキン ぶたにく こうやとうふ がらスープポーク&チキン	ごはん むぎ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ コーン えだまめ しらたき いんげん	647 28.9 17.1 1.6	
21 きん	ぎゆうにゆう ごはん おだわらっこおでん こまつなとキャベツのごまいため	ぎゆうにゆう うずらのたまご こんぶ かつおぶし さつまあげ ちくわ がんもどき ぶたにく	ごはん ごま さとも ごまあぶら	だいこん にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ こまつな	620 24.8 18.4 1.9	
24 げつ	ぎゆうにゆう みかん ぶどうパン とりにくのだいずフレークあげ ごもくビーフン	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	ぶどうパン あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら ビーフン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし みかん こまつな	668 32.9 23.3 1.9	全国学校給食週間
25 か	ぎゆうにゆう むぎいりごはん あじのしょうゆほし おだわらだいこんとぶたにくのみそいため	ぎゆうにゆう あじのしょうゆほし ぶたにく がらスープポーク&チキン みそ あつあげ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん こまつな	629 31.0 19.1 1.6	
26 すい	ぎゆうにゆう サンマーメン チキンナゲット ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく がらスープチキン がらスープポーク&チキン チキンナゲット ヨーグルト	ホットラーメン あぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん きくらげ はくさい たけのこ もやし には	654 28.0 19.8 2.5	
27 もく	ぎゆうにゆう むぎいりごはん あげどりのごまみそがけ さといものにももの	ぎゆうにゆう とりにく みそ かつおぶし ぶたにく こうやとうふ	ごはん むぎ あぶら でんぷん さとう ごま さとも	しょうが にんじん たまねぎ いんげん	694 31.1 22.9 1.5	
28 きん	ぎゆうにゆう こぎつねごはん とんじる	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	さくらめし あぶら さとう さとも	しめじ えだまめ ごぼうこんにやく にんじん だいこん ねぎ	638 29.3 20.5 2.4	
31 げつ	ぎゆうにゆう サンドパン コロッケ ふゆやさいのシチュー	ぎゆうにゆう ぶたにくのコロッケ ウインナー とりにく がらスープチキン だっしふんにゆう	サンドパン あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ	708 26.6 29.7 2.5	12月分 給食費 納期限

※ちゆうがくねん えいよう か きさい 中学年の栄養価を記載しています。

※きゆうしよく しようせい 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。

※ざいりようめい ととき しゆつかじようきよう 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。

※あ あぶら かいていどしよう 揚げ油は、3回程度使用しています。


※ぶつしつ つごう こんだて へんこ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※あ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豊川学校給食共同調理場(36-8451)までご連絡ください。


☆☆☆☆☆☆ **間食について考えよう!** ☆☆☆☆☆☆

かんしよく しよくじ しよくじ あいだ 間食とは、食事と食事の間にとるおやつのことです。いちにち た えいよう おぎな 1日の足りない栄養を補うためや生活の中のたのしみ やくわり 楽しみの役割があります。さん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** 


ふそく ない えいよう 不足しがちな栄養がとれるように  
くだもの にゆうせいひん いもるい やさい 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** 

た 食べる まえ りよう き 食べる前に量を決めましょう。お皿に  
とりわけ おくた 食べ過ぎを 防ぐことが 取り分けておく食べ過ぎを防ぐことができます。



**③ いつ食べる** 

しよくじ ちよくぜん かんしよく 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。  
おうちのひと、食べる時間まを決めましょう。



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。