



1月献立予定表 (中学校)



小田原市豊川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	
12 水	牛乳 ソフト麺 ミートソース コーンとキャベツのソテー	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	ソフト麺 油 砂糖 小麦粉 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	886 34.7 25.4 2.6	
13 木	牛乳 豚肉丼 かぶの味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 みそ 豆腐 大豆	ご飯 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油 さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう 小松菜 かぶ 白滝	796 34.2 20.6 2.7	
14 金	牛乳 麦入りご飯 白身魚のカリカリフライ タツリタン	牛乳 ほき 鶏肉	ご飯 麦 油 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん いんげん	862 27.7 27.1 2.1	
17 月	牛乳 コッペパン 豆腐ハンバーグ ポトフ	牛乳 豆腐ハンバーグ ウインナー 鶏肉 がらスープチキン	コッペパン 油 砂糖 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 小松菜	709 33.3 22.3 3.1	
18 火	牛乳 チキンカレーライス 野菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 がらスープポーク&チキン ウインナー	ご飯 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	897 28.7 30.9 2.6	
19 水	牛乳 けんちんうどん 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ 肉団子	ゆでめん 油 里芋 砂糖 でんぷん	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ 小松菜	871 41.8 27.4 2.6	

小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

テーマ きゅうしょくたいすき～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。



大根・にんじん・キャベツ・葉ねぎ・みかん・里芋
焼きちくわ・さつま揚げ・鰯のしょうゆ干し・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。

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 とりそばご飯 じゃがいもと白滝の炒り煮	牛乳 大豆 鶏肉 がらスープチキン 豚肉 高野豆腐 がらスープポーク&チキン	ご飯 麦 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ えのきたけ コーン 枝豆 白滝 いんげん	817 35.8 19.9 2.0	
21 金	牛乳 ご飯 おだわらっ子おでん 小松菜とキャベツのごま炒め	牛乳 うずらの卵 昆布 かつお節 さつま揚げ ちくわ がんもどき 豚肉	ご飯 ごま 里芋 ごま油	大根 にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ 小松菜	784 30.6 21.6 2.4	
24 月	牛乳 <i>みかん</i> ぶどうパン 鶏肉の大豆フレーク揚げ 五目ビーフン	牛乳 鶏肉 豚肉	ぶどうパン 油 小麦粉 パン粉 ごま油 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 小松菜	844 42.2 28.5 2.5	全国学校給食週間
25 火	牛乳 麦入りご飯 鰯のしょうゆ干し 小田原大根と豚肉のみそ炒め	牛乳 鰯のしょうゆ干し 豚肉 がらスープポーク&チキン みそ 厚揚げ	ご飯 麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 大根 小松菜	766 34.8 20.8 1.7	
26 水	牛乳 サンマーマン チキンナゲット ヨーグルト	牛乳 豚肉 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 油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん きくらげ 白菜 たけのこ もやし にら	915 38.0 27.8 3.4	
27 木	牛乳 麦入りご飯 揚げ鶏のごまみそがけ 里芋の煮物	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 豚肉 高野豆腐	ご飯 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま 里芋	しょうが にんじん たまねぎ いんげん	883 39.7 27.8 1.8	
28 金	牛乳 こぎつねご飯 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	さくら飯 油 砂糖 里芋	しめじ 枝豆 ごぼうこんにやく にんじん 大根 ねぎ	811 36.1 24.4 3.2	
31 月	牛乳 サンドパン コロッケ 冬野菜のシチュー	牛乳 豚肉のコロッケ ウインナー 鶏肉 がらスープチキン 脱脂粉乳	サンドパン 油 さつまいも マーガリン 小麦粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ	888 33.1 36.3 3.1	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。



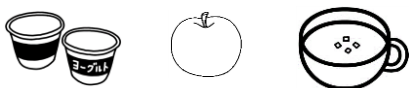
間食について考えよう!



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。