



# 1 がつ こんだてよていひょう (こうづしょうがっこう)



小田原市国府津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 ものになるしょくひん (あか)	おもにエネルギーの ものになるしょくひん (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				
11	ぎゅうにゅう むぎいりごはん うめあじてりやき しらたまごうに	ぎゅうにゅう とりこ かつおぶし うめなると	ごはん むぎ あぶら さといも しらたま	うめぼし ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	602 25.7 16.1 1.8	
12	ぎゅうにゅう ミルメークココア ソフトめんミートソース あおなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ウインナー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ ミルメークココア	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース コーン こまつな	678 25.8 20.7 1.8	
13	ぎゅうにゅう むぎいりごはん はるまき こうやどうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく こうやどうふ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな	652 22.0 23.4 1.5	
14	ぎゅうにゅう カレーライス おんやさい イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく がらスープポーク&チキン とうにゅう	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ コーン	643 20.4 20.3 2.2	
17	ぎゅうにゅう サンドパン しょうなんゴールドジャム ふゆやさいのとうにゅうスープ ウインナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅう がらスープチキン ウインナー	サンドパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ しょうなんゴールドジャム	にんじん たまねぎ かぶ コーン キャベツ こまつな	604 23.8 25.5 2.2	
18	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みかん じざかなハンバーグのパーペキューソース かながわけんさん きりぼしだいこんとだいちのにも	ぎゅうにゅう じざかなハンバーグ みそ さばぶし だいち さつまあげ	ごはん むぎ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ りんご きりぼしだいこん にんじん だいこんのは みかん	640 24.2 14.3 3.0	
19	ぎゅうにゅう けんちんうどん こうやどうふのこはくあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ こうやどうふ あおのり	ゆでめん ごまあぶら さといも さとう ごま かたくりこ あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな	631 25.7 21.6 2.2	

## 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。



じざかなハンバーグ・かますぼう・うめぼし・うめなると・なると・さつまあげ・ちくわ  
 たこてん・にんじん・だいこん・キャベツ・かぶ・はねぎ・みかん



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 むぎいりごはん かながわシュウマイ はっぽうさい ヨーグルト	ぎゆうにゆう シュウマイ ぶたにく なると ヨーグルト	ごはん むぎ あぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ	656 27.3 19.2 1.9	
21 きん	ぎゆうにゆう ごはん かますぼうのからあげ かながわけんさん わかめとやさいのみそしる	ぎゆうにゆう かますぼう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ねぎ	638 27.5 20.2 1.7	5年生 中止
24 げつ	ぎゆうにゆう げんまいパン ママレードチキン ミネストローネ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく がらスープポーク&チキン だいたず	げんまいパン ママレード あぶら じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ	632 27.5 26.5 2.2	
25 か	ぎゆうにゆう ごはん キャベツメンチカツ おだわらやさいのとんじる	ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとも	キャベツメンチカツ にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	629 23.4 20.5 1.8	
26 すい	ぎゆうにゆう うめまるラーメン やまゆりポークギョーザ りんごタルト	ぎゆうにゆう ぶたにく うめなると がらスープポーク&チキン やまゆりポークギョーザ	ホットラーメン あぶら りんごタルト	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし ねぎ	681 24.8 20.4 2.1	
27 もく	ぎゆうにゆう むぎいりごはん さばのカレーじょうゆやき かながわけんさん ひじきのごもくに みかん	ぎゆうにゆう さば ひじき だいたず さつまあげ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん つきごんにやく いんげん みかん	632 26.1 19.6 1.4	
28 きん	ぎゆうにゆう さくらめし おだわらっこおでん キャベツのごまいため	ぎゆうにゆう こんぶ かつおぶし とりにく がんもどき ちくわ たこてん ぶたにく	さくらめし ごまあぶら ごま	にんじん こんにやく だいこん キャベツ もやし こまつな	602 25.4 18.1 2.4	
31 げつ	ぎゆうにゆう ロールパン にくだんごのホワイトシチュー カレージャーマンポテト いちごゼリー	ぎゆうにゆう がらスープチキン にくだんご ウイナー だっしふんにゆう	ロールパン あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ じゃがいも いちごゼリー	にんじん たまねぎ かぶ	678 22.7 27.1 2.2	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国府津学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡下さい。


☆☆☆☆☆☆ **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。  
 おうちのひとと、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。



# 1 がつ こんだてよていひょう (しもぞがしょうがっこう)



小田原市国府津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 ものになるしょくひん (あか)	おもにエネルギーの ものになるしょくひん (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				
11	ぎゆうにゆう むぎいりごはん うめあじてりやき しらたまごうに	ぎゆうにゆう とりにく かつおぶし うめなると	ごはん むぎ あぶら さといも しらたま	うめぼし ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	602 25.7 16.1 1.8	
12	ぎゆうにゆう ミルメークココア ソフトめんミートソース あおなとコーンのソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく だいちミート ウインナー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ ミルメークココア	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース コーン こまつな	678 25.8 20.7 1.8	
13	ぎゆうにゆう むぎいりごはん はるまき こうやどうふのちゆうかに	ぎゆうにゆう はるまき ぶたにく こうやどうふ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな	652 22.0 23.4 1.5	
14	ぎゆうにゆう カレーライス おんやさい イタリアンドレッシング	ぎゆうにゆう ぶたにく がらスープポーク&チキン とうにゆう	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ コーン	643 20.4 20.3 2.2	
17	ぎゆうにゆう サンドパン しょうなんゴールドジャム ふゆやさいのとうにゆうスープ ウインナーとやさいのソテー	ぎゆうにゆう とりにく とうにゆう がらスープチキン ウインナー	サンドパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ しょうなんゴールドジャム	にんじん たまねぎ かぶ コーン キャベツ こまつな	604 23.8 25.5 2.2	
18	ぎゆうにゆう むぎいりごはん みかん じざかなハンバーグのパーベキューソース かながわけんさん きりぼしだいこんとだいちのにも	ぎゆうにゆう じざかなハンバーグ みそ さばぶし だいち さつまあげ	ごはん むぎ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ りんご きりぼしだいこん にんじん だいこんのは みかん	640 24.2 14.3 3.0	
19	ぎゆうにゆう けんちんうどん こうやどうふのこはくあげ	ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし とうふ こうやどうふ あおのり	ゆでめん ごまあぶら さといも さとう ごま かたくりこ あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな	631 25.7 21.6 2.2	

## 小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

- テーマ** きゆうしょくだいすき～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。



じざかなハンバーグ・かますぼう・うめぼし・うめなると・なると・さつまあげ・ちくわ  
 たこてん・にんじん・だいこん・キャベツ・かぶ・はねぎ・みかん



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	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	ぎゆうにゆう ちゆうかどん かながわシュウマイ ヨーグルト	ぎゆうにゆう シュウマイ ぶたにく なると ヨーグルト	ごはん むぎ あぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ	656 27.3 19.2 1.9	
21	ぎゆうにゆう ごはん かますぼうのからあげ かながわけんさん わかめとやさいのみそしる	ぎゆうにゆう かますぼう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ねぎ	638 27.5 20.2 1.7	
24	ぎゆうにゆう げんまいパン ママレードチキン ミネストローネ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく がらスープポーク&チキン だいた	げんまいパン ママレード あぶら じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ	632 27.5 26.5 2.2	
25	ぎゆうにゆう ごはん キャベツメンチカツ おだわらやさいのとんじる	ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとも	キャベツメンチカツ にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	629 23.4 20.5 1.8	
26	ぎゆうにゆう うめまるラーメン やまゆりポークギョーザ りんごタルト	ぎゆうにゆう ぶたにく うめなると がらスープポーク&チキン やまゆりポークギョーザ	ホットラーメン あぶら りんごタルト	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし ねぎ	681 24.8 20.4 2.1	
27	ぎゆうにゆう むぎいりごはん さばのカレーじょうゆやき かながわけんさん ひじきのごもくに みかん	ぎゆうにゆう さば ひじき だいた さつまあげ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん つきごんにやく いんげん みかん	632 26.1 19.6 1.4	
28	ぎゆうにゆう さくらめし おだわらっこおでん キャベツのごまいため	ぎゆうにゆう こんぶ かつおぶし とりにく がんもどき ちくわ たこてん ぶたにく	さくらめし ごまあぶら ごま	にんじん こんにやく だいこん キャベツ もやし こまつな	602 25.4 18.1 2.4	
31	ぎゆうにゆう ロールパン にくだんごのホワイトシチュー カレージャーマンポテト いちごゼリー	ぎゆうにゆう がらスープチキン にくだんご ウイナー だっしふんにゆう	ロールパン あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ じゃがいも いちごゼリー	にんじん たまねぎ かぶ	678 22.7 27.1 2.2	12月分 給食費 納期限

- ※**中学生の栄養価**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国府津学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡下さい。


☆☆☆☆☆☆ **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。  
 おうちのひとと、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。