



1月 献立予定表 (国府津中学校)



小田原市国府津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	
11 火	牛乳 麦入りご飯 梅味照り焼き 白玉雑煮	牛乳 とり肉 かつお節 梅なると	ご飯 麦 油 さといも 白玉	梅干し ごぼう にんじん 大根 ほうれん草	762 32.4 18.9 2.3	
12 水	牛乳 ミルメークココア ソフトめんミートソース 青菜とコーンのソテー	牛乳 ふた肉 大豆ミート ウインナー	ソフトめん 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 ミルクココア	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ グリーンピース コーン 小松菜	850 32.1 24.7 2.3	
13 木	牛乳 麦入りご飯 春巻き 高野豆腐の中華煮	牛乳 春巻き ふた肉 高野豆腐	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜	863 27.4 29.6 2.1	
14 金	牛乳 カレーライス 温野菜 イタリアンドレッシング	牛乳 ふた肉 がらスープポーク&チキン 豆乳	ご飯 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ コーン	813 24.8 23.5 2.6	
17 月	牛乳 サンドパン 湘南ゴールドジャム 冬野菜の豆乳スープ ウインナーと野菜のソテー	牛乳 とり肉 豆乳 がらスープチキン ウインナー	サンドパン 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 湘南ゴールドジャム	にんじん 玉ねぎ かぶ コーン キャベツ 小松菜	805 30.7 32.7 3.0	
18 火	牛乳 麦入りご飯 みかん 地魚ハンバーグのバーベキューソース 神奈川県産切り干し大根と大豆の煮物	牛乳 地魚ハンバーグ みそ 鯖節 大豆 さつま揚げ	ご飯 麦 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 切り干し大根 にんじん 大根の葉 みかん	775 27.7 15.6 3.6	
19 水	牛乳 けんちんうどん 高野豆腐のこはく揚げ	牛乳 ぶた肉 かつお節 豆腐 高野豆腐 青のり	ゆでめん ごま油 さといも 砂糖 ごま 片栗粉 油	ごぼう にんじん 大根 こんにやく ねぎ 小松菜	802 32.0 25.7 2.8	

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。



地魚ハンバーグ・かます棒・梅干し・梅なると・なると・さつま揚げ・ちくわ・たこ天
にんじん・大根・キャベツ・かぶ・葉ねぎ・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。



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 麦入りご飯 神奈川シュウマイ 八宝菜 ヨーグルト	牛乳 シュウマイ ぶた肉 なると ヨーグルト	ご飯 麦 油 片栗粉	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ	818 32.9 22.6 2.4	
21 金	牛乳 ご飯 かます棒のから揚げ 神奈川県産わかめと野菜のみそ汁	牛乳 かます棒 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも	しょうが にんじん 大根 ねぎ	785 31.2 23.1 2.1	
24 月	牛乳 チーズパン ママレードチキン ミネストローネ	牛乳 とり肉 ぶた肉 がらスープポーク&チキン 大豆	チーズパン ママレード 油 じゃがいも 砂糖 アルファベットマカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ	824 39.0 32.1 3.4	
25 火	牛乳 ご飯 キャベツメンチカツ 小田原野菜のとん汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 豆腐 みそ	ご飯 油 ごま油 さといも	キャベツメンチカツ にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜	781 28.2 24.0 2.2	
26 水	牛乳 梅丸ラーメン やまゆりポークギョーザ りんごタルト	牛乳 ぶた肉 がらスープポーク&チキン 梅なると やまゆりポークギョーザ	ホットラーメン 油 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 梅干し ねぎ	895 32.3 24.5 2.7	
27 木	牛乳 麦入りご飯 鯖のカレーしょうゆ焼き 神奈川県産ひじきの五目煮 みかん	牛乳 鯖 ひじき 大豆 さつま揚げ	ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん つきこんにやく いんげん みかん	794 32.3 23.3 1.7	
28 金	牛乳 さくらめし おだわらっ子おでん キャベツのごまいため	牛乳 昆布 かつお節 とり肉 がんとどき ちくわ たこ天 ぶた肉	さくらめし ごま油 ごま	にんじん こんにやく 大根 キャベツ もやし 小松菜	765 31.5 21.5 3.2	
31 月	牛乳 ロールパン 肉団子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	牛乳 がらスープチキン 肉団子 ウインナー 脱脂粉乳	ロールパン 油 さつまいも マーガリン 小麦粉 じゃがいも いちごゼリー	にんじん 玉ねぎ かぶ	850 28.1 33.7 2.9	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、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】



おにぎり1個

みかん + ヨーグルト1個

焼き芋1本

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。