



1 月 献 立 予 定 表 (Bコース)



小田原市学校給食センター

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 サンドパン 湘南ゴールドジャム チーズ入りササミフライ チリコンカン	牛乳 豚肉 ひよこ豆	サンドパン	にんにく にんじん	881	鴨宮全校
		チーズ入りササミフライ	湘南ゴールドジャム	たまねぎ	36.7	
		大豆 金時豆 手亡豆	油	枝豆	35.8	
		ウインナー		トマト	3.1	
12 水	牛乳 ハヤシライス 野菜のイタリアンドレッシング炒め	牛乳	ご飯	にんにく たまねぎ	735	
		豚肉	油	にんじん トマト	28.1	
		ベーコン	イタリアンドレッシング	こまつな	21.8	
			砂糖	もやし コーン	2.9	
13 木	牛乳 チャンポン麺 やまゆりポーク餃子	牛乳 豚肉	ラーメン	にんじん	797	
		いか	片栗粉	たまねぎ	33.2	
		がらすープポーク&チキン	ごま油	キャベツ	21.2	
		なると やまゆりポーク餃子	油	ねぎ	2.9	
14 金	牛乳 五目ご飯 元気ボールの甘辛煮	牛乳	ご飯 麦	ごぼう	668	
		鶏肉 かつお節	油	にんじん	26.7	
		油揚げ 高野豆腐	砂糖	たもぎたけ まいたけ	20.5	
		枝豆とじゃこの元気ボール	ごま	ぶなしめじ たまねぎ	1.7	
17 月	牛乳 ご飯 しそかつおふりかけ ☆きびなごのかりかりフライ 里芋の煮物	牛乳 鶏肉	ご飯	しょうが	714	
		きびなごのかりかりフライ	油	にんじん	24.1	
		しそかつおふりかけ	砂糖	たまねぎ	24.0	
		かつお節 高野豆腐	さといも 片栗粉	いんげん	1.5	
18 火	牛乳 黒パン 鶏肉のグリル 小田原レモンソースがけ ジャーマンポテト	牛乳	黒パン	レモン	727	
		鶏肉	油	たまねぎ	32.4	
		ベーコン	砂糖 バター	にんじん	28.3	
		青のり	じゃがいも		2.7	
19 水	牛乳 ご飯 鮭の利休焼き 五目きんぴら ヨーグルト	牛乳	ご飯 油	しょうが	725	
		さけ 豚肉	ごま	ごぼう	38.0	
		さつま揚げ	ごま油	にんじん	20.2	
		ヨーグルト	砂糖	つきこんにゃく	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。



鱈の干物 さつま揚げ たこ天 だいこん にんじん キャベツ



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 梅丸ラーメン さつま揚げの甘辛炒め	牛乳 かつお節 豚肉 がらスープチキン なると さつま揚げ	ラーメン 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん もやし めんま コーン ねぎ たまねぎ 梅肉	755 35.7 17.6 3.4	
21 金	牛乳 麦入りご飯 鶏肉の香味焼き さつま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌	ご飯 麦 油 ごま さつまいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく こまつな	788 34.5 29.3 2.4	
24 月	牛乳 ご飯 肉団子の和風あんかけ ☆神奈川県産切干大根の生姜煮	牛乳 チキンボール かつお節 油揚げ さつま揚げ	ご飯 油 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ 切干大根 しょうが	741 26.7 22.8 2.5	給食週間
25 火	牛乳 ロールパン かぶのクリームシチュー コーンソテー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ウインナー	ロールパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ かぶ コーン いんげん	829 30.4 35.4 3.2	
26 水	牛乳 麦入りご飯 かます棒のフライ おだわらっ子おでん	牛乳 かます おから 卵 かつお節 昆布 たこ天	ご飯 麦 油 小麦粉 パン粉 さといも	だいこん こんにやく にんじん	777 35.5 25.7 1.4	
27 木	牛乳 ミートソース いかのカレー揚げ	牛乳 チーズ 大豆 いか 豚肉	ソフト麺 油 バター 小麦粉 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	956 44.7 28.6 2.8	
28 金	牛乳 きのこたっぷりご飯 生揚げの煮物 湘南ゴールドゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 生揚げ	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 湘南ゴールドゼリー	にんにく にんじん たまねぎ なら たもぎたけ まいたけ ぶなしめじ しょうが もやし グリンピース	774 31.3 25.3 1.6	
31 月	牛乳 ご飯 鰯のかりかり揚げ 小田原野菜のけんちん汁	牛乳 鰯の干物 かつお節 木綿豆腐	ご飯 油 ごま油 さといも	にんじん だいこん ねぎ	686 29.0 24.2 2.6	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。
 ※☆は、新メニューです。

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学校給食センター(36-7512)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

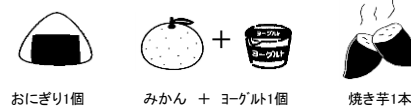
不足しがちな栄養がとれるように果物や乳製品や芋類、おにぎり、野菜スープなどがおすすめです。



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。