



4月

# 献立予定表(中学校)



小田原市学校給食センター

ここも見て!

献立表には、その日の献立名のほかにも、使われている食材の名前がのっています。『今日の給食は何か?』だけでなく、何が使われているかも、見てみてください。

学年の中止等が書いてありますので、確認してください。

日	曜日	献立名	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止など
						たんぱく質	g	
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。						脂質	g	
						塩分		
10	木	牛乳 しょうゆラーメン(ホットラーメン) いかのから揚げ	ホットラーメン 油 片栗粉	牛乳 豚肉 なた わかめ いか ガラスープ	にんじん もやし キャベツ めんま 長ねぎ しょうが	798	39.8	
11	金	牛乳 チキンカレーライス(麦ごはん) 野菜ソテー	ご飯 麦油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 野菜ミックス	796	23.4	
14	月	牛乳 ご飯 いわしのカリカリフライ(3本) 五目豆	ご飯 油 砂糖	牛乳 いわしフライ 昆布 かつお節 大豆 さつま揚げ 鶏肉	こんにやく にんじん	800	29.6	
15	火	牛乳 ロールパン りんごジャム クリームシチュー にくだんごのケチャップあえ(4個)	ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 りんごジャム	牛乳 鶏肉 肉団子	にんじん たまねぎ	892	31.9	
16	水	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 豚汁	ご飯 油 じゃがいも	牛乳 さけ 豚肉 かつお節 味噌 豆腐 油揚げ	こんにやく にんじん だいこん 長ねぎ	782	37.5	
17	木	牛乳 きつねうどん(ゆで麺) はんぺんの天ぷら	ゆでめん 砂糖 油 片栗粉	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ 梅なんと はんぺん おから	にんじん 長ねぎ	838	33.6	
18	金	牛乳 麦入りご飯 照り焼きハンバーグ 大根のピリ辛煮 プリン	ご飯 麦油 砂糖 片栗粉 プリン	牛乳 ハンバーグ 豚肉	にんにく しょうが にんじん だいこん	810	26.4	
21	月	牛乳 マーボー丼(ご飯) 野菜スープ	ご飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 味噌 大豆ミート 豆腐 ウインナー ガラスープ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ	785	28.5	
22	火	牛乳 ぶどうパン ママーレードチキン ポークビーンズ	ぶどうパン 油 ママーレード じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 金時豆 手亡豆 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト 枝豆	836	40.7	
23	水	牛乳 ご飯 鯖のごまみそがけ 春雨サラダ	ご飯 油 片栗粉 ごま 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 さわら 味噌 ハム	しょうが きゅうり コーン	784	29.1	
24	木	牛乳 ジャージャー麺(ホットラーメン) きのこのソテー	ホットラーメン ごま油 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚肉 レバーチップ 味噌 ウインナー ガラスープ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ えだまめ しめじ たもぎたけ ましたけ いんげん コーン	822	33.1	
25	金	牛乳 豚肉の生姜焼き丼(麦入りご飯) けんちん汁	ご飯 麦油 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 凍り豆腐 かつお節 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ めんま こんにやく だいこん 長ねぎ	735	28.0	
						22.3	2.3	



## 今月の小田原産

~給食で使用する、地場産物を紹介します~



なんと・さつま揚げ・梅なんと・はんぺん



小田原市の学校給食では、平成24年度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。

日	曜日	献立名	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止など
						たんぱく質	g	
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。						脂質	g	
						塩分	g	
28	月	牛乳 ご飯 鯖の竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 さば 鶏肉 かつお節	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	858		
						33.5		
						30.4		
						1.5		
30	水	牛乳 ご飯 鶏肉のガーリック焼き もやしのナムル りんごゼリー	ご飯 油 ごま油 砂糖 ごま りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	にんにく にんじん こまつな もやし	770		
						31.6		
						27.2		
						1.7		

※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。

※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。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

【URL】

[https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_center/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/)



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。

## 【加工食品の表示について】

加工食品に含まれている主な食材につきましては、食物アレルギー対象生徒のご家庭へお配りしている学校給食献立概況表に記載しています。ご不明な点がございましたら、小田原市学校給食センターまでご連絡ください。

## 【給食内容について】

主食・・・各業者から届きます

ご飯(月・水・金曜日)

麦入りご飯・ご飯  
赤飯・山菜おこわ

パン(火曜日)

コッペパン・食パン・ぶどうパン  
ロールパン・黒パン・チーズパン  
ソフトフランス  
米粉パン・米粉ロールパン  
ナン・フォカッチャ

めん(木曜日)

ソフトめん・ホットラーメン・ゆでめん



●牛乳200cc 1本

日々成長している体に必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補うために毎日つきます。

●おかず

衛生面を考慮し、しっかり加熱調理できる2品が基本です。煮物、揚げ物、焼き物など、調理法に変化をつけ、手作りを心がけています。食材は地元産を優先し、安全で質の良いものを使用しています。

麦には、米に比べると約20倍の食物繊維が含まれており、簡単に食物繊維を摂取することができます。また、体を疲れにくくしてくれるビタミンB1も多く含まれています。給食では、麦入りご飯も取り入れています。

## 【給食費について】

食材料は給食費でまかなわれています。  
期日までの入金をお願いいたします。

小田原市の規定により、保護者の皆様にご負担いただく額は1ヶ月5000円となっています。

月額給食費	給食費集金月	年間予定回数	1食単価
(1・2年生) <b>5,000円</b> (消費税を含む)	×	11ヶ月	÷ 179回 = 307円
(3年生) <b>5,000円/1,930円</b>	×	11ヶ月	÷ 169回 = 307円

給食ナビ

お子さんが通う学校給食の献立確認や、簡単なアレルギーチェックができるアプリです。  
▲iPhone用 ▲Android用



<小田原市物価高騰分保護者負担軽減事業について>

物価高騰下においても、これまでどおり学校給食の栄養バランスや量を保てるよう、4月から一人一食あたりの給食材料費を小学校64円(年額11,776円)、中学校89円(年額15,931円)、幼稚園54円(年額9,126円)増額しました。この増額分については、市が負担し、保護者の皆様にご負担いただく額(給食費)が増えないよう支援いたします。

4月分の納期限は6月2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。