

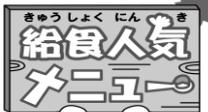


# 3月 献立予定表（中学校）



小田原市学校給食センター

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		
2	月	牛乳 ミルメークココア 鶏五目ご飯（ご飯） のっぺい汁	ご飯 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	ミルメークココア 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 梅なると	ごぼう にんじん たまぎたけ まいたけ しめじ だいこん いんげん こまつな	705	26.7	千代全校	
						20.3	1.9		
						776	28.3		白鷗3年 白山3年
						31.9	2.8		
3	火	牛乳 ロールパン マカロニグラタン 野菜サラダ	ロールパン 油 小麦粉 バター マカロニ パン粉 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	にんにく にんじん コーン パセリ もやし キャベツ たまねぎ	709	27.1		
						22.8	2.2		
						798	31.4		
						19.4	3.0		
4	水	牛乳 キムタクごはん（ご飯） きのこのソテー	ご飯 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 ウィンナー	にんじん はくさい 白菜キムチ たくあん 切り干し大根 しめじ たまぎたけ まいたけ にら いんげん コーン	820	31.8		
						31.4	1.8		
						830	28.9		
						24.6	3.2		
5	木	牛乳 豆乳チャンポン麺（ホットラーメン） 肉まん ブロッコリーとコーンの炒めもの	ホットラーメン 油 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 肉まん 豆乳	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ こまつな ブロッコリー コーン	806	40.7	白鷗3年 白山3年 城北3年 城山3年 酒匂3年 鴨宮3年	
						32.2	3.4		
						820	31.8		
						31.4	1.8		
6	金	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン 大根のスープ	ご飯 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 おから 豚肉 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな	830	28.9		
						24.6	3.2		
						806	40.7		
						32.2	3.4		
9	月	牛乳 ハヤシライス（ご飯） 春雨サラダ	ご飯 油 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ハム わかめ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり コーン	806	40.7		
						32.2	3.4		
						820	31.8		
						31.4	1.8		
10	火	牛乳 米粉パン 白身魚のイタリアンソースがけ コーンクリームスープ	米粉パン 片栗粉 油 イタリアンドレッシング じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 メルルーサ 鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン こまつな	806	40.7		
						32.2	3.4		
						820	31.8		
						31.4	1.8		



## ヤンニョムチキン



「ヤンニョムチキン」とは、韓国の代表的な料理の一つです。  
揚げた鶏肉に甘辛いたれを絡めて作ります。

### 【材料4人分】

- ・鶏もも肉の切り身 1枚(200~250g)
- (A) ・しょうが 2g
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・ごま油 小さじ1/2
- (B) ・砂糖 小さじ1
- ・コチュジャン 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・水 大さじ2
- ・ごま 3g

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は、5等分に切る。  
厚みのある部分は切り開いて均等にする。
- ② ④の調味料に、鶏もも肉を21分以上漬け込む。  
片栗粉をまぶして、170℃~180℃の油で  
中に火が通るまで揚げる。
- ③ ⑥の調味料をフライパンで加熱し、タレを作る。  
②、ごまを加え、全体に絡めて完成。



## 今月の小田原産

~給食で使用する、地場産物を紹介します~

梅なると・きくらげ・豆腐・さつま揚げ

食材料は給食費と  
市の補助金で  
まかなわれています。



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	
11	水	 ~卒業式~ 						
12	木	牛乳 セルフカレーナポリタン (ソフト麺) りんごのケーキ	ソフトめん 油 片栗粉 砂糖 バター ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 卵	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン りんご缶	876	白鷗3年 千代3年 白山3年 城北3年 城山3年 泉3年 酒匂3年 鴨宮3年	
						30.5		
						21.1		
						2.8		
13	金	牛乳 麦入りご飯 さわらの塩こうじ焼き 青のり粉ふきいも こんにゃくのきんぴら	ご飯 麦 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	牛乳 さわら 青のり 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐	たまねぎ ごぼう にんじん つきこんにゃく こまつな	717	白鷗3年 千代3年 白山3年 城北3年 城山3年 泉3年 酒匂3年 鴨宮3年	
						36.1		
						22.8		
						2.0		
16	月	牛乳 ヨーグルト ご飯 チキンチキンごぼう 豆腐とえのきの味噌汁	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 わかめ ヨーグルト	ごぼう えだまめ だいこん えのきたけ	868	白鷗3年 千代3年 白山全校 城北3年 城山3年 泉全校 酒匂3年 鴨宮3年	
						29.8		
						23.2		
						3.2		
17	火	牛乳 食パン いちご&マーガリン トマトシチュー ブロッコリーの玄米サラダ	いちごジャム&マーガリン 食パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 玄米 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 ウインナー 脱脂粉乳 ハム	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ こまつな キャベツ ブロッコリー コーン	801	白鷗3年 千代3年 白山全校 城北3年 城山3年 泉全校 酒匂3年 鴨宮3年	
						28.5		
						32.2		
						3.5		

※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、2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、アレルギー確認献立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/si/menu/school\\_lunch/menu\\_center/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/education/si/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。ご不明な点がございましたら学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。



おたよりカード ありがとう



学校と調理場を、毎日行き来している『おたよりカード』。調理場では、感想や意見を楽しみに待っています。また、給食を作るときの参考にもしています。その一部を紹介します。



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

[<https://9navi.com/login.php>]

ひじきとご飯を合わせて食べるのが凄く美味しく、味噌汁も、味噌と出汁が凄くおいしかったです。今日も美味しい給食をありがとうございました！

小田原産のなるとがたくさん入っていてバランスが良かったです。

ドライカレーが程よい辛さでコーンとポテトのソテーの具材の組み合わせがとても良かったです。

あまりドライカレーを食べたことがなかったけれど美味しく感動しました！

大根の味がしみて美味しかった！さばふぐのから揚げもしょうがが効いていてさっぱりしていました。

いい歯の日献立美味しかったです！美味しい給食をありがとうございました！

今日の献立のあじの醤油干し、肉じゃがはどちらも濃すぎない味でとても美味しくかったです！途中でご飯が足りなくなりました。魚料理の中でも醤油干しの味が好きなのでゆっくり食べました！

野菜の味付けがちょうどよかった。レーズンパンのレーズンが美味しかった。シチューのチーズの味が少し強かった。

食感が楽しい！

担々麺が少し辛かったです。

クリスマス献立嬉しい。イベントに合わせて献立を考えてくれるのが楽しいです♪

みかんが特別な感じで嬉しかった。

ヨーグルトとかのデザートがあるとめちゃ嬉しいので最高でした。

1月分の納期限は3月2日、2月分の納期限は3月31日です。3月分の納期限は4月30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。