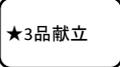




3月 献立予定表(中学校)



小田原市豊川学校給食共同調理場

日	曜日	献立名 ♡は3年生のリクエストです	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 ロールパン 豚肉のトマト煮 イタリアンソテー	ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン 小麦粉 イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 ハム	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ	782		
						30.8		
						33.6		
						3.0		
3	火	牛乳 ごはん ♡鶏肉のから揚げ 具だくさん味噌汁	ご飯 油 ごま油 片栗粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい 葉ねぎ	809		
						27.8		
						26.1		
						2.2		
4	水	牛乳 (ゆでめん) ♡きつねうどん ♡青のりポテト	ゆでめん 砂糖 油 フライドポテト	牛乳 油揚げ 鶏肉 青のり	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	836		
						30.5		
						26.5		
						2.7		
5	木	牛乳 ごはん ♡鮭の塩焼き ♡豚汁 ひなあられ 	ご飯 油 じゃがいも ひなあられ	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 味噌	ごぼう にんじん こんにやく だいこん 長ねぎ	763		
						32.9		
						20.8		
						2.6		
6	金	牛乳(麦入りごはん) 小松菜豚肉丼 ♡ぎょうざ ★みかんのシロップ漬け 	ご飯 麦 油 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな みかん缶	821		
						32.2		
						23.4		
						1.8		
9	月	牛乳♡米粉パン 豚肉のコロッケ ポトフ ♡プリンタルト	米粉パン 油 コロッケ さつまいも プリンタルト	牛乳 ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	839		
						27.2		
						35.0		
						2.8		
10	火	ジョア(プレーン)(麦入りごはん) ♡ハヤシライス ウィンナーと野菜のソテー ♡すだちゼリー 	ご飯 麦 油 マーガリン 小麦粉 すだちゼリー	ジョアプレーン 豚肉 ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	789		
						23.1		
						18.6		
						2.8		



鶏肉のから揚げ

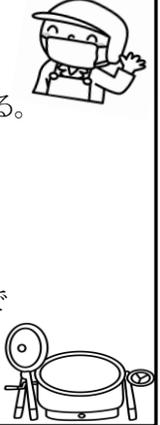


【材料4人分】

- ・鶏もも肉の切り身 1枚(200~250g)
- ・しょうが 小さじ1.5
- ・にんにく 小さじ1
- ①・塩 少々
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 少々
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、4等分に切る。
厚みのある部分は切り開いて均等にする。
- ② ①の調味料を混ぜ合わせ、鶏もも肉を20分以上漬け込む。
- ③ 片栗粉をまぶして、170℃~180℃の油で中に火が通るまで揚げる。

今月の小田原産

~給食で使用する、地場産物を紹介します~



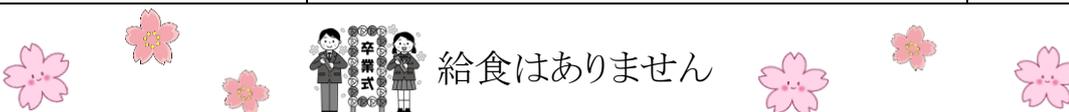
葉ねぎ なんと巻き



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		
						脂質	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。						塩分	g		
11	水	 給食はありません							
12	木	牛乳 (さくら飯) ひじきご飯 とうもろこし汁	さくら飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	769	3年生中止		
						31.2			
						22.6			
						3.0			
13	金	牛乳 ごはん マグロカツ 厚揚げの煮物 ★キャベツの塩昆布炒め	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 マグロカツ 豚肉 厚揚げ 塩昆布	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ	839	3年生中止		
						28.5			
						28.5			
						1.7			
16	月	牛乳♡食パン キーマカレー チキンナゲット いちごジャム	食パン 油 マーガリン 小麦粉 いちごジャム	牛乳 豚肉 大豆ミート チキンナゲット	にんにく たまねぎ にんじん	836	3年生中止		
						34.4			
						35.4			
						3.0			
17	火	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン わかめと豆腐のスープ	ご飯 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 おから 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが えのきたけ 長ねぎ	831	3年生中止		
						32.5			
						31.0			
						2.1			

※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、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/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_toyokawa/



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 豊川学校給食共同調理場 (36-8451) 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://9-navi.com/login.php>

はんぺんの炒め物が以外にも甘めの味でごはんがとても進みました。鶏肉のさっぱり煮と炒め物どちらもごはんが進むからごはんをおかわりしそうですね！

ポークカレーライス香りがよく、辛くなくて食べやすかったです。ベーコンとキャベツのソテーも、コーンやキャベツがシャキシャキとしていて、食感も楽しめて美味しかったです。

今日は、カルシウムが多く含まれているカレーパリッシュ(小魚)があり、いつも牛乳だけでカルシウムが不足しているので、とても助かりました。家庭科でもカルシウムが多く含まれている田作りなどを作りたいと思いました。

肉団子の甘酢あんのタレが甘くておいしかったです。けんちん風うどんに入っていた人参や大根も歯ごたえが残っていておいしかったです。

タンタン麺の汁に具がたくさんあって、赤黄緑の3色全部とれていいと思った。肉と野菜と汁があって、味がおいしかった。

僕はあまりナスが得意ではないけれど、このマーボナスならだったら、気にせずおいしく食べられました。ありがとうナス！

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。