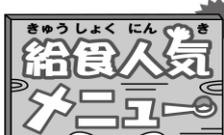




# 3月 献立予定表(中学校)



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		中止など
						たんぱく質	kcal	
◎卒業生のリクエストメニューです						脂質	塩分	
						たんぱく質	g	
						脂質	g	
						たんぱく質	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	788		
						30.9		
						33.8		
						3.0		
3	火	牛乳 ご飯 ◎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	765		
						33.0		
						20.8		
						2.7		
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	843		
						30.8		
						26.6		
						2.7		
5	木	牛乳 ご飯 ◎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	813		
						27.8		
						26.1		
						2.2		
6	金	ジョア(プレーン) (麦入りご飯) ◎ハヤシライス ウイ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 ウインナー	にんにくたまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	798		
						23.3		
						18.9		
						2.8		
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 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	843		
						27.2		
						35.1		
						2.8		
10	火	牛乳 (麦入りご飯) 小松菜豚肉丼 餃子 ★みかんのシロップ漬け	ご飯 麦 油 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 餃子	にんにくしょうが にんじん たまねぎ こまつな みかん缶	831		★ 3品 献立  3年中止
						32.4		
						23.5		
						1.9		



## 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
- ④ ・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 ④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~



なると 葉ねぎ



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)	E礼ギ- kcal			中止など	
						たんぱく質	脂質	塩分		
		◎卒業生のリクエストメニューです	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。							
11	水	給食はありません								
12	木	牛乳(さくら飯) ひじきご飯 とろみ汁	さくら飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	775	3年 中止			
						33.5				
						23.5				
						3.1				
13	金	牛乳 ご飯 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	846	★ 3品 献立	3年 中止		
						28.6				
						28.7				
						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	839	3年 中止			
						34.5				
						35.6				
						3.0				
17	火	牛乳 ご飯 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	835	3年 中止			
						32.8				
						31.2				
						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\\_kozu/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_kozu/)

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 国府津共同調理場(48-1862)までご連絡ください。



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。



石垣あげは表面はサクサクしていて、中はこんにやくみたいでおいしかったです。わかめうどんはいろいろな具が入っていて、いつもは食べない感じでおいしかったです。

目に良さそうなゼリーで、栄養満点で、体育終わりには最高でした。

酸味がいいアクセントでした。小田原感のある地産地消がよく表れていると思います。

### 梅丸 ラーメン

【材料4人分】

- |            |       |           |        |
|------------|-------|-----------|--------|
| ・中華麺       | 4玉    | ・がらスープチキン | 大さじ3   |
| ・にんにく・しょうが | 少々    | ・鶏ガラスープ   | 2g     |
| ・豚肉(こま切れ)  | 80g   | ・日本酒      | 大さじ1/2 |
| ・にんじん      | 40g   | ・しょうゆ     | 大さじ1強  |
| ・もやし       | 70g   | ・梅干し      | 4こ     |
| ・キャベツ      | 2枚    | ・塩・こしょう   | 少々     |
| ・梅なると(輪切り) | 30g   | ・葉ねぎ      | 3本     |
| ・だし汁       | 520ml | ・油        | 適量     |

【作り方】

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、葉ねぎは小口切り、もやしはよく洗っておく。
- ② 梅干しの種を取り、果肉はたたいておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒める。
- ④ 豚肉・にんじんを炒めたら、だし汁と②を入れる。
- ⑤ ゆでた麺と④を器に盛り、葉ねぎを散らしてできあがり。

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。