



3がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

小田原市豊川学校給食共同調理場

ひ	ようび	こんだてめい ♥は6ねんせいのリクエストです	おもにエネルギーのもとになるしょくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしょくひん(あか)	おもにからだのちようしをとのえるしょくひん(みどり)	エネルギー	kcal	ちようしなど	
						たんぱくしつ	g		
しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。						ししつ	g	えんぷん	g
2	月	ぎゆうにゆう ロールパン ぶたにくのトマトに イタリアンソテー	ロールパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ イタリアンドレッシング	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ハム	にんにくたまねぎ トマトにんじん キャベツ	615			
						24.8			
						27.1			
						2.3			
3	火	ぎゆうにゆう ごはん ♥とりにくのからあげ ぐだくさんみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	ぎゆうにゆう とりにく みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい はねぎ	633		4ねんせい ちようし	
						22.1			
						21.3			
						1.8			
4	水	ぎゆうにゆう (ゆでめん) ♥きつねうどん ♥あおのりポテト	ゆでめん さとう あぶら フライドポテト	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく あおのり	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	637			
						24.1			
						22.2			
						2.1			
5	木	ぎゆうにゆう ごはん ♥さけのしおやき とんじる ひなあられ	ごはん あぶら じゃがいも ひなあられ	ぎゆうにゆう さけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ	601			
						26.1			
						17.5			
						2.0			
6	金	ぎゆうにゆう (むぎいりごはん) こまつなぶたにくどん ♥ぎょうざ ★みかんのシロップづけ	ごはん むぎ あぶら さとう はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたにく ぎょうざ	にんにくしょうが にんじん たまねぎ こまつな みかんのかんづめ	630			
						24.4			
						18.5			
						1.3			
9	月	ぎゆうにゆう こめこパン ぶたにくのコロッケ ポトフ ♥プリンタルト	こめこパン あぶら コロッケ さつまいも プリンタルト	ぎゆうにゆう ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	675			
						21.7			
						29.4			
						2.1			
10	火	♥ジョア(プレーン) (むぎいりごはん) ♥ハヤシライス ウインナーとやさいのソテー	ごはん むぎ あぶら マーガリン こむぎこ	ジョアプレーン ぶたにくウインナー	にんにくたまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	601			
						18.9			
						14.6			
						1.9			
11	水	ぎゆうにゆう(ソフトめん) ツナのミートソース おんやさい ごまドレッシング	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ ごまドレッシング	ぎゆうにゆう ツナ だいずミート	にんにくたまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン	667			
						24.5			
						23.2			
						2.1			
12	木	ぎゆうにゆう (さくらめし) ひじきごはん とろみじる	さくらめし あぶら さとう かたくりこ	ぎゆうにゆう とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	609			
						25.6			
						19.3			
						2.3			
13	金	ぎゆうにゆう ごはん マグロカツ あつあげのもの ★キャベツのしおこんぶいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゆうにゆう マグロカツ ぶたにく あつあげしおこんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ	655			
						22.7			
						23.6			
						1.2			

梅丸ラーメン

【材料4人分】

・中華麺	たま 4玉	・がらすープチキン	} (A) おお 大さじ3
・にんにく・しょうが	しょうしょう 少々	・鶏ガラスープ	
・ぶたにく(こま切れ)	80g	・日本酒	} (B) おお 大さじ1/2
・にんじん	40g	・しょうゆ	
・もやし	70g	・梅干し	4こ
・キャベツ	まい 2枚	・塩・こしょう	しょうしょう 少々
・豚肉(輪切り)	うめ 30g	・葉ねぎ	ほん 3本
・だし汁	じる 520ml	・油	てきりよう 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。豚肉・にんじんを炒めたら、だし汁と④を入れる。
- ④ もやしとキャベツを入れ、野菜に火が通ったら、なんと、⑤、梅干しを入れ、塩こしょうで味を調える。
- 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。

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。

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになるしょくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしょくひん(あか)	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー	kcal	ちゆうしなど
						たんぱくしつ	g	
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
16	月	ぎゆうにゆうしょくパン キーマカレー チキンナゲット いちごジャム	しょくパン あぶら マーガリン こむぎこ いちごジャム	ぎゆうにゆう ぶたにく だいずミート チキンナゲット	にんにくたまねぎ にんじん	624		
						25.4		
						26.3		
						2.2		
17	火	ぎゆうにゆう ごはん ♥ヤンニョムチキン わかめととうふのスープ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとうごま	ぎゆうにゆう とりにく おから ぶたにく とうふ わかめ	しょうが えのきたけ ながねぎ	650		
						25.9		
						25.2		
						1.7		
18	水	ぎゆうにゆう (ホットラーメン) ♥しょうゆラーメン やさしいりしゅうまい ♥すだちゼリー	ホットラーメン あぶら すだちゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく なると やさしいりにくしゅうまい	にんにくしょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	619		
						26.1		
						19.2		
						2.0		

※中学年の栄養価を記載しています。

※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_tovokawa/



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>

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。

魚は苦手だけど、さわらのごま焼きはおいしくて食べれました。

かぼちゃ入りの豚汁のかぼちゃが、やわらかくておいしかったので、また作ってください。

大根と鶏肉の煮物がおいしかった。さばの竜田揚げのさばがカリカリしていておいしかった。

かみかみチキンチキンごぼうのポテトがとてもおいしかったので、またほかの料理にも入れてください。

五目うどんの具材がよかったです。とてもおいしかったです。野菜入り肉しゅうまいが甘くておいしかったです。

肉じゃがのうまみがジューシーだったのでもた作ってください。給食最高。

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



はねぎ なるとまき



食材料は給食費と市の補助金でまかなわれています。



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。