

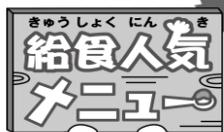


3月 献立予定表(中学校)



小田原市橘学校給食共同調理場

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(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 鮭 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ	744	32.8	
						20.7	2.6	
						804	24.2	
						32.9	2.5	
3	火	牛乳 ロールパン 星のコロッケ ミネストローネ	ロールパン 油 じゃがいも 星のコロッケ マカロニ	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	811	24.4	
						21.8	1.8	
						843	30.8	
						26.6	2.7	
4	水	牛乳(ご飯) チキンカレー イタリアンソテー マスカットゼリー 	ご飯 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも イタリアンドレッシング マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん りんごソース キャベツ	818	28.0	3品 献立
						23.1	1.5	
						800	30.3	
						21.8	1.9	
5	木	牛乳(ゆでめん) こぎつねうどん 青のりポテト	ゆでめん 砂糖 油 フライドポテト	牛乳 なた 油揚げ 鶏肉 青のり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 みかんの缶詰	800	31.9	3年 中止
						21.8	3.5	
						768	34.6	
						31.9	3.5	
6	金	牛乳(ご飯) 小松菜豚肉丼 焼きぎょうざ みかんのシロップづけ	ご飯 じゃがいも 油 パン粉 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 みかんの缶詰	800	30.3	
						21.8	1.9	
						768	34.6	
						31.9	3.5	
9	月	牛乳 ご飯 チキンカツ 具だくさんみそ汁 すだちゼリー 	ご飯 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 すだちゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	800	30.3	
						21.8	1.9	
						768	34.6	
						31.9	3.5	
10	火	牛乳 米粉パン 豚肉のトマト煮 カラフルソテー	米粉パン 油 マーガリン じゃがいも 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト 小松菜 キャベツ コーン にんじん	800	30.3	
						21.8	1.9	
						768	34.6	
						31.9	3.5	



ザンギ



「ザンギ」とは、北海道の郷土料理です。
鶏肉をしょうゆベースのたれに漬けて揚げてます。

【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
- ・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

①

【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分以上漬けておく。
- 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



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)	1kgあたり	中止など	
						たんぱく質		g
						脂質	g	
						塩分	g	
11	水	卒業式						
12	木	牛乳 (ソフトめん) ツナのミートソース 温野菜 ごまドレッシング	ソフトめん 油 マーガリン 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 ツナ 大豆ミート	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ コーン	875	3年 中止	
						31.3		
						27.0		
						2.5		
13	金	牛乳 麦入りご飯 マグロメンチカツ 豚大根	ご飯 麦 油 砂糖	牛乳 マグロメンチカツ 豚肉	しょうが にんじん 大根 いんげん	758	3年 中止	
						26.7		
						23.7		
						1.3		
16	月	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン ビーフンスープ	ご飯 油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖 ビーフン	牛乳 鶏肉 豚肉 おからパウダー	しょうが にんじん 玉ねぎ にら	818	3年 中止	
						30.4		
						28.9		
						1.8		
17	火	牛乳 いちごジャム 食パン グラタン風 ウインナーソーテー	食パン 油 バター 小麦粉 マーガリン マカロニ パン粉 いちごジャム	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 ウインナー	にんじん 玉ねぎ 小松菜 コーン キャベツ	806	3年 中止	
						31.5		
						28.7		
						2.7		

※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、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_tachibana/



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 橋共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

※給食ナビは、給食中止日でも献立が掲載されますので、ご承知おきください。



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。



トックがいっぱい入っていて、もちもちして
すごくおいしかったです。
スープに入っていた野菜もおいしかったです。
ピビンバの味が濃くてすごくお米と合いました。
今日は、すごく栄養がとれたような気がします。
これからもよろしく願います。
【1年】

ザンギの肉がジューシーで皮も衣も
パリッとしておいしかったです。
味も濃くてごはんがよくすすみました。
豚汁も温かくておいしかったです。
いつもありがとうございます。
【2年】

全部おいしかったです。
わかめのみそ汁はすごく体が温まって
今の季節にぴったりでした。
あと少しで中学校卒業だけど、
これからもおいしい給食を作り続けて
ください。
【3年】

コロッケの衣がサクサクしていて
おいしかったです。
トマトシチューの具材が小さく切ってあって
食べやすかったです。
マスカットゼリーはクラスで好評でした。
いつも朝早くからの準備と温かい給食を
ありがとうございます。
【1年】

小田原産のかまぼこがいろいろな具材と
調理されていて、食べやすかったです。
秋野菜のみそ汁に里芋が入っていて
おいしかったです。
いつもおいしい給食を作ってください
ありがとうございます。
【2年】

今日のスープにラビオリが入っていて
とてもおいしかったです。
いつもはあまり出ない、塩枝豆は
コロッケとよく合いました。
【3年】

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。