



3 がつ こんだてよていひょう(ようちえん)



小田原市橋学校給食共同調理場

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)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー	kcal	ちゅうしなど
						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、きさいていではありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
2	げつ	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	509	22.2	
						15.4	1.6	
3	か	ぎゆうにゆう ロールパン ほしのコロケ ミネストローネ	ロールパン あぶら じゃがいも ほしのコロケ マカロニ	ぎゆうにゆう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	462	15.4	
						20.9	1.3	
4	すい	ぎゆうにゆう(ごはん) チキンカレー イタリアンソテー マスカットゼリー 	ごはん こむぎこ マーガリン あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング マスカットゼリー	ぎゆうにゆう とりにく ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ	566	17.7	
						16.6	1.2	
5	もく	ぎゆうにゆう(ゆでめん) こぎつねうどん 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 なんと	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	519	20.3	
						19.1	1.8	
6	きん	ぎゆうにゆう(ごはん) こまつなぶたにくどん やきぎょうざ みかんのシロップづけ	ごはん 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	534	19.2	
						16.7	0.9	
9	げつ	ぎゆうにゆう ごはん チキンカツ ぐだくさんみそしる	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゆうにゆう とりにく みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ	512	20.7	
						16.4	1.3	
10	か	ぎゆうにゆう こめこパン ぶたにくのトマトに カラフルソテー	こめこパン あぶら マーガリン じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ベーコン	にんにく たまねぎ トマト こまつな キャベツ コーン にんじん	464	21.3	
						21.7	1.9	



梅丸ラーメン



給食では
小田原市産の
梅を使用して
います



【材料4人分】

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

【作り方】

- 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。
- 梅干しの種を取り、果肉はたたいておく。
- 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。
- 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。
- ゆでた麺と④を器に盛り、葉ねぎを散らしてできあがり。

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

なんと

食材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。

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よくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしよくひん(あか)	おもにからだのちようしをととのえるしよくひん(みどり)	アレルギー	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。			しつ	g		
						えんぶん	g		
11	すい	ぎゆうにゆう ごはん とりにくのレモンじようゆやき こうやに キャベツのしおこんぶいため	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく こうやどうふ しおこんぶ	レモン いんげん にんじん だいこん キャベツ		514 22.8 18.3 1.6	3びん こんだて	
12	もく	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 だいちミート	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン		552 20.4 20.6 1.7		
13	きん	ぎゆうにゆう むぎいりごはん マグロメンチカツ ぶただいこん	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゆうにゆう マグロメンチカツ ぶたにく	しょうが にんじん だいこん いんげん		521 19.5 17.8 0.8		
16	げつ	ぎゆうにゆう ごはん ヤンニョムチキン ビーフンスープ	ごはん あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら さとう ビーフン	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく おからパウダー	しょうが にんじん たまねぎ にら		547 20.7 20.3 1.3		
17	か	ぎゆうにゆう いちごジャム しよくパン グラタンふう ウイナーソーテー すだちゼリー	しよくパン あぶら バター こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ いちごジャム すだちゼリー	ぎゆうにゆう とりにく チーズ だっしふんにゆう ウイナー	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャベツ		544 20.3 19.6 1.6		
18	すい	* * * * * そつえんしき * * * * *							

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日幼稚園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。ご不明な点がございましたら 橋共同調理場(43-0112)までご連絡ください。



バランスの良い食事とは？



★おやつにおすすめ★



食品を黄・赤・緑の3色に分けて、バランスよく選んで食べるようにします。

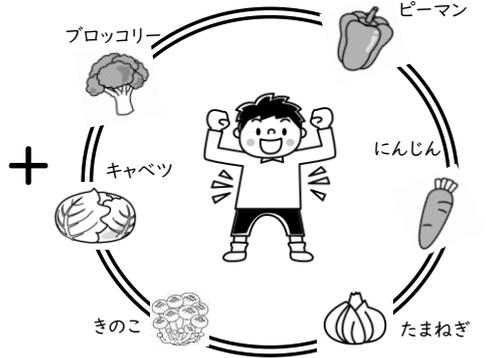
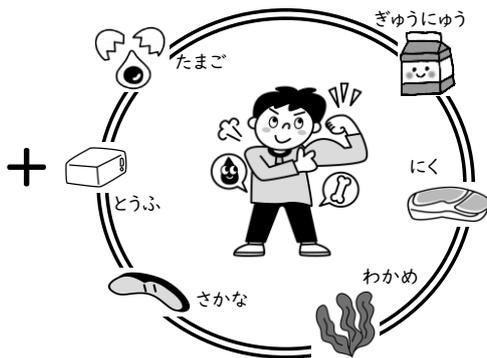
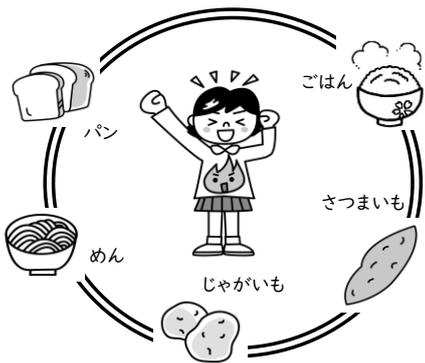
バランスを揃えるポイントは、「主食・主菜・副菜」を意識し、さまざまな食材をまんべんなく摂ることです。

また、おやつも3回の食事で不足しがちな栄養を補うため、お菓子より果物や乳製品などがおすすめです。

黄 → からの熱や力を出す
食べもの

赤 → からの血・肉・骨になる
食べもの

緑 → からの調子を良くする
食べもの



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。