



3 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

小田原市橘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)	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。						しつ	g	
						えんぶん	g	
2	月	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 どうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ	600		
						26.1		
						17.5		
						1.9		
3	火	ぎゆうにゆう ロールパン ほしのコロッケ ミネストローネ	ロールパン あぶら じゃがいも ほしのコロッケ 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	631		
						20.2		
						26.7		
						1.9		
4	水	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	663		
						20.3		
						18.8		
						1.5		
5	木	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 なると	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	637		
						24.1		
						22.2		
						2.1		
6	金	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	621		3ピン こんだて
						21.8		
						18.1		
						1.0		
9	月	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	611		
						24.2		
						18.3		
						1.6		
10	火	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	603		
						27.4		
						26.1		
						2.6		
11	水	ぎゆうにゆう ごはん とりにくのレモンじょうゆやき 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	610		3ピン こんだて
						26.8		
						21.0		
						1.9		
12	木	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	666		
						24.5		
						23.2		
						2.2		
13	金	ぎゆうにゆう おぎいりごはん マグロメンチカツ ぶただいこん	ごはん おぎ 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	601		
						21.6		
						19.9		
						0.9		

梅丸ラーメン

【材料4人分】

中華麺	4玉	からスープチキン	A 大さじ3
にんにく・しょうが	少々	鶏ガラスープ	
豚肉(こま切れ)	80g	日本酒	B 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	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。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。

⑤、梅干しを入れ、塩こしょうで味を調える。

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)	1kcal	ちゆうしなど
						たんぱくしつ	
			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。			えんぶん	g
16	月	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	654	
						24.3	
						23.5	
						1.4	
17	火	ぎゆうにゆう いちごジャム しょくパン グラタンふう ウインナーソーテ	しょくパン 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	ぎゆうにゆう とりにく チーズ だっしふんにゆう ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャベツ	644	
						25.1	
						23.6	
						2.0	
18	水	ぎゆうにゆう ごはん ハンバーグのしょうゆに さつまじる すだちゼリー	ごはん さとう あぶら さつまいも すだちゼリー	ぎゆうにゆう ハンバーグ とりにく みそ とうふ	だいこん にんじん こまつな	637	
						20.6	
						16.8	
						1.7	

- ※**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/si/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橘学校給食共同調理場(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。



[<https://9navi.com/login.php>]

<p>お野菜とドレッシングの割合がちょうどよくて、おいしかったです。カレーソースがあまくて低学年でも食べやすくていいと思いました。</p> <p style="text-align: right;">【6年生】</p>	<p>とりにく鶏肉がやわらかくておいしかったです。わかめスープの味がこくておいしかったです。栄養たくさん給食をいつもありがとうございます。</p> <p style="text-align: right;">【5年生】</p>	<p>うめまる梅丸ラーメンのスープが、肉と野菜の味がして、とてもおいしかったです。コーンシュウマイのコーンとシュウマイが合っていておいしかったです。うめまる梅丸ラーメンがちょっとだけすっぱくておいしかったです。</p> <p style="text-align: right;">【4年生】</p>
<p>さつまいもの豚汁のさつまいもがとてもホカホカで温かくておいしかったです。ガーリックチキンは食べやすいタレでおいしかったです。</p> <p style="text-align: right;">【3年生】</p>	<p>こうや豆腐のこはくあげのそとがカリカリしておいしかったです。にくなんばんうどんのめんがもちもちしておいしかったです。</p> <p style="text-align: right;">【2年生】</p>	<p>きょうのきゅうしょくは、どれもおいしかったけど、てりやきチキンがいちばんおいしかったです。スープのやさいも、しかくてたべやすかったです。</p> <p style="text-align: right;">【1年生】</p>

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～



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。



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。