

令和8年1月

学校給食予定献立表

足柄小学校

年が明け、新しい1年が始まりました。2026年も足柄小のみなさんの「おいしい！」の声がたくさん聞こえるような給食を作っていきたいと思います。今年もよろしくお願ひします。冬休み中、朝はゆっくり起きて、夜は夜ふかしして…といつもと違う生活リズムになった人もいるのではないのでしょうか…？少しずつ「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを取り戻して、元気に過ごしましょう！



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	えいようしからひとこと
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
9	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん ちくわのいそべあげ	ゆでめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろちくわ あおのり	にんじん しいたけ ながねぎ こまつな	633	ひやしぶりのきゅうよくです。おちついて、よくかんであじわって食べましょう。
						25.7	
						20.5	
						2.1	
13	火	ぎゅうにゅう (コッペパン) アップルシナモンパン さつまいものクリームシチュー	コッペパン マーガリン さとう あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず だっしふんにゅう	りんごソース たまねぎ にんじん こまつな	611	アップルシナモンパンはしんメニューです。
						25.8	
						23.2	
						1.6	
14	水	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのカレーそばろに さといもいりみそしる	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう レバーチップ ぶたにく こおりどうふ だいずミート あつあげ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はねぎ こまつな	628	おだわらさんのさといもをつかうよいです。
						27.2	
						20.0	
						2.2	
15	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンピリヤニ ふゆやさいのホワイトスープ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー しろはなめめ だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん はくさい しめじ コーン ほうれんそう	584	「ピリヤニ」とは、インドやそのちかくのくにでたべられているスパイスとおにくのたきこみごはんです。
						23.1	
						16.7	
						2.2	
16	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ねぎラーメン にくまん	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと にくまん	にんにく ながねぎ にんじん	635	いまがおいしいあまみとうまみたっぷりのながねぎをつかったラーメンです。
						27.7	
						18.1	
						2.7	
19	月	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのあまずあんかけ じざかなはんぺんいりすまし じる もやしとにんじんのごまいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ おふ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さばふぐ とりにく じざかなはんぺん どうふ	しょうが ながねぎ にんじん だいこん はねぎ もやし こまつな	589	さくねんもにきだったおだわらのうみでとれたシロサバフグがふたたびとうじょう！
						22.0	
						18.8	
						1.7	
20	火	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) ぶどうシュガーパン かまぼこシチュー	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	593	おだわらのじまんのかまぼこをつかったシチューです。
						22.7	
						22.5	
						1.9	
21	水	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん おだわらっこおでん みかん	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ あつあげ あげボール しろちくわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな こんにゃく だいこん みかん	646	きょうのおだわらさんはいくつあるでしょうか？
						26.0	
						18.6	
						2.1	
22	木	ぎゅうにゅう ごはん そがのうめぼしからあげ しめじとこまつなのわふういため のっぺいじる	ごはん あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく どうふ	しょうが しそうめぼし しめじ にんじん こまつな だいこん しいたけ だいこん	664	おだわらのそがのうめぼしでつけこんだとりにくのからあげをだします。
						22.9	
						23.3	
						2.7	
23	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ほうれんそういりミートソース ひじきとツナのソテー	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート ひじき ツナ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト ほうれんそう コーン	662	おだわらそだちのほうれんそうをつかうよいです。
						27.3	
						23.1	
						1.6	

おだわらウィーク

我が家の自慢料理コンテストに入选しました！

7月に神奈川県内の保護者の方を対象に募集した我が家の自慢料理コンテストにて、本校の4年2組保護者の藤井みお様の「曾我の梅干しから揚げ」が優秀な作品として入选しました。「小田原の曾我でとれる梅で作られた梅干しは香り高くとってもおいしいです！クエン酸で肉もやわらかく、さっぱりと食べられるので子供たちにも大人気です！」と、小田原自慢の梅を使った素敵なレシピを紹介していただきました。今回はそのレシピを給食の大量調理用アレンジして給食に出します。藤井様にいただいたご家庭用のレシピを掲載しますので、ぜひおうちでもチャレンジしてみてください！

★曾我の梅干し唐揚げのレシピ(4人分)★

- ・鶏もも肉:600g
- ・梅干し:大2つ
- ・しそ:4枚
- ・白だし:大さじ2
- ・しょうが(チューブ):3cm
- ・鶏がらスープ:小さじ1
- ・酒:大さじ2
- ・片栗粉:衣用適量



- ①梅干しを包丁でたたき、しそはみじん切りにする。
- ②ビニール袋に梅・しそ・調味料を入れてよくもみ、しばらくなじませる。
- ③片栗粉をまぶして、170℃の油で揚げて完成！

に ち 日	よ う 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	おも 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る (黄色のグループ)	おも からだ 主 に 体 を つ く る も と に な る (赤のグループ)	おも からだ ち や う し ど の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る (緑のグループ)	1 日 分 の エ ネ ル ギ ー (kcal)	え い よ う し か ら ひ と こ と
						たん ぱ く 質 (g)	
						脂 質 (g)	
						塩 分 (g)	
26	月	ぎゅうにゅう (アルファまい) たきこみさつまいもごはん にぼしだしのみそしる セレクトデザート	ごはん あぶら さつまいも さとう みかんゼリー ラムネゼリー プリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし とうふ みそ わかめ	しょうが にんじん しめじ えだまめ だいこん えのきたけ はねぎ	625	じぶんがえらんだデザート を食べることができます。
						22.8	
						17.9	
						2.5	
27	火	ぎゅうにゅう (しよくパン) コーンフ레이크チキン ABCスープ はちみつ	しよくパン あぶら こむぎこ コーンフ레이크 じゃがいも マカロニ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	662	パンのおかず にんきナンバーワンは ザクザクのころもが おいしい コーンフ레이크チキンでした。
						25.4	
						24.6	
						2.3	
28	水	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき すいとん おむすびころりんちよ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく のり	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	605	おかしのきゅうしよくを たべながら きゅうしよくのれきしを まなぼう！
						26.0	
						15.1	
						1.9	
29	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレー おんやさい たまねぎドレッシング	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース キャベツ コーン	656	ごはんのおかず にんきナンバーワンは てづくりルウがポイントの カレーライスでした。
						20.0	
						20.8	
						1.9	
30	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン にくだんごのわふうあんかけ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると にくだんご	にんにくしょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし はねぎ こまつな えのきたけ	624	ラーメンの にんきナンバーワンは おだわらのうめぼしを つけたうめまるラーメンでした。
						27.2	
						22.8	
						2.5	

きゅうしよくしゅうかん

放射性物資の検査結果 小田原市のHPでご確認ください。
今月の小田原産 はねぎ・ほうれんそう・さといも・みかん・ねりせいびん・うめぼし・シロサバフグ

シロサバフグって
どんなさかな？

シロサバフグってサバ？フグ？

シロサバフグはフグのなかまです。サバに色
が似ていて、むれになって泳ぐので、サバとい
う名前が入っています。

どく
毒はもっていないの？

フグは自分の 体を守るための毒を持っていま
す。しかし、シロサバフグは筋肉の部分に毒がない
しゅるいの 魚なので、食べることができます。

なに
何をたべて大きくなる？

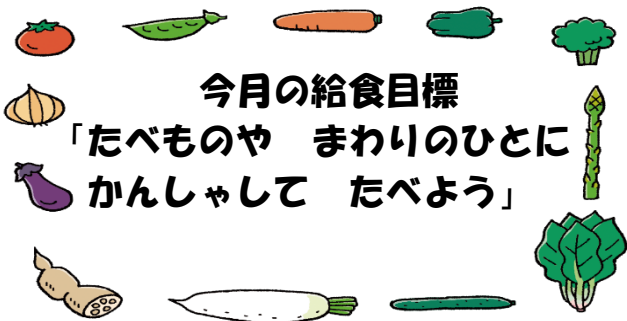
かい
貝やエビ・カニをたべます。

からだ
体の大きさは？

だいたい30cmぐらいです。



ぷりっとした食感が人気の
シロサバフグが帰ってきました！
今回も小田原市のすべての小学校で
シロサバフグを出します。



今月の給食目標
「たべものや まわりのひとに
かんしゃして たべよう」

1/26～1/30は足柄小学校給食週間です

26日～30日は足柄小学校給食週間です。給食週間と
は、給食の役割や給食のひみつをみなさんに知ってもらい、これ
からの学校給食について考えてもらう1週間のことです。今年
は、みなさんから募集した給食についての質問に大林先生が答
えるコーナーや、給食委員会がみなさんに向けた動画やポスターを
準備しています。また、この1週間はアンケートで人気ナンバー
ンにかがやいた給食やセレクトデザートもあるので、お楽しみに！
楽しく食べながら、みんなで学校給食について考えましょう。

4月から
中学校の
給食を
作っている
学校給食
センターでも
学校給食展を
行います！

小田原市学校給食展のお知らせ

テーマ

きゅうしよくだいすき！

ーおだわらの豊かな恵みを子どもたちへー

- 日時
- 場所
- 内容

令和8年1月26日(月)～1月30日(金) 平日9:00～16:30
小田原市学校給食センター
★学校給食の紹介パネルの展示 ★見学ブースからの調理場見学 ★実際に使用している食器・器
具の展示 ★回転釜の体験 ★給食センター紹介・食育の取り組みの動画の放映★クイズラリーの
実施

※ 市のホームページに学校給食展について掲載をしますので、ご覧ください。

