

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りたいと思います。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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	えいようしから ひとこと
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	25.7	20.5	2.1	ひさしぶりの きゅうしょくです。 おちついで、よくかんで あじわってたべましょう。
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 だいす だっしゅんにゅう	りんごソース たまねぎ にんじん こまつな	611	25.8	23.2	1.6	アップルシナモンパンは しんメニューです。
14	水	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのカレーそぼろに 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 だいすミート 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	27.2	20.0	2.2	おだわらさんの さといもをつかう よていです。
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 しろはなまめ だっしゅんにゅう	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	23.1	16.7	2.2	「ビリヤニ」とは、 インドやそのちかくのくにて たべられている スパイスとおにのたきごはんです。
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 なると にくまん	にんにく ながねぎ にんじん	635	27.7	18.1	2.7	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。
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 とうふ	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	22.0	18.8	1.7	さくねんもにんきだった おだわらのうみてとれた シロサバフグが ふたたびどうじょう!
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 だっしゅんにゅう かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	593	22.7	22.5	1.9	おだわらのじまんの かまぼこをつかった シチューです。
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 さつあげ あつあげ あげボール しろちくわ	にんにく しお 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	26.0	18.6	2.1	きょうのおだわらさんは いくつあるでしょうか?
22	木	ぎゅうにゅう ごはん そがのうめぼしからあげ しめじこまつなわふういため 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 とうふ	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	22.9	23.3	2.7	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。
23	金	ぎゅうにゅう(ソフトめん) ほうれんそりいりミートソース 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 だいすミート 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	27.3	23.1	1.6	おだわらそだちの ほうれんそりを つかうよいでいます。

おだわらウイーク

我が家の自慢料理コンテストに入選しました!

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選しまし
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
てもおいしいです！クエン酸でお肉もやわらかく、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に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

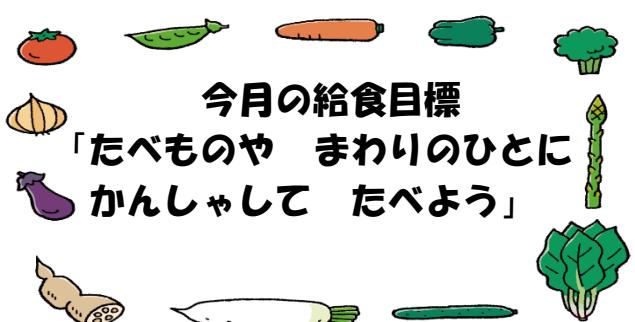
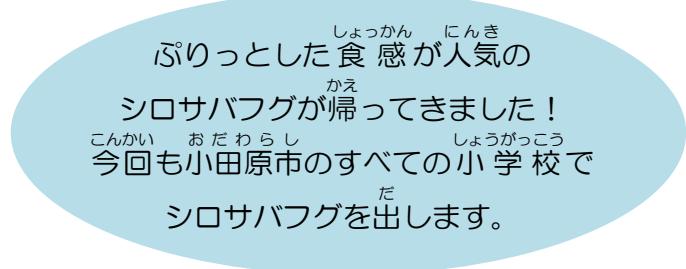
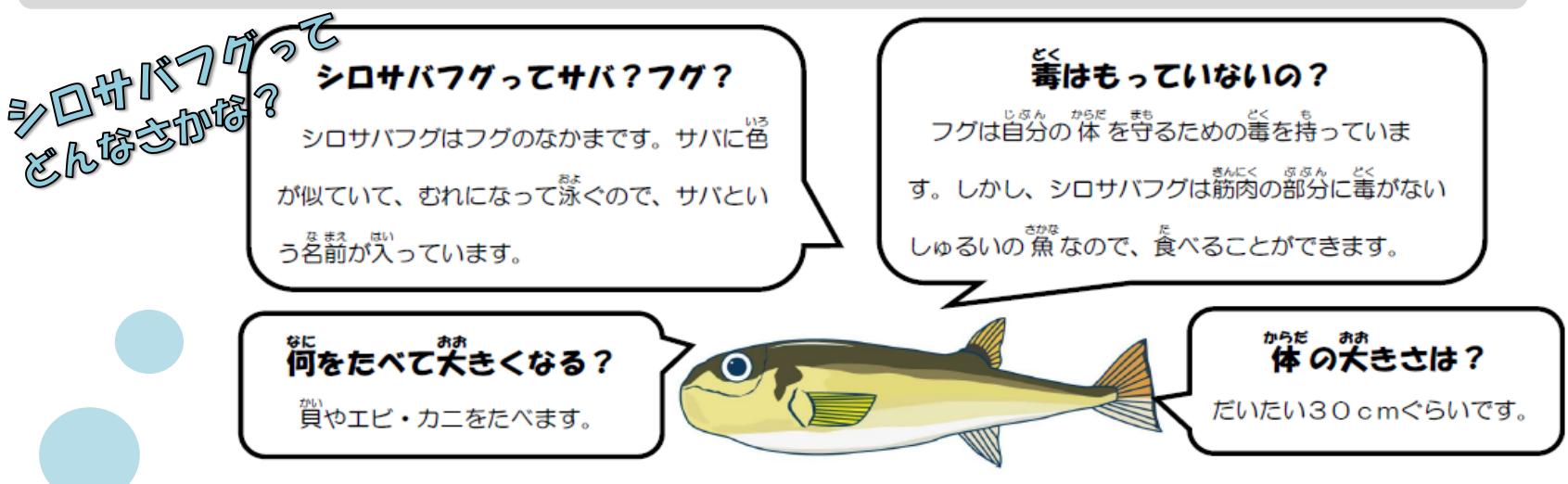


- ①梅干しを包丁でたたき、しそはみじん切りにする。
- ②ビニール袋に梅・しそ・調味料を入れてよくもみ、
しばらくなじませる。
- ③片栗粉をまぶして、170℃の油で揚げて完成！

日 曜	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 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ 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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	えいようしから ひとこと
		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 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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
26 月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) 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 22.8 17.9 2.5	じぶんがえらんだデザートを たべることができます。 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 コーンフレークチキンでした。
27 火	ぎゅうにゅう (しょくパン) コーンフレークチキン ABCスープ はちみつ	しょくパン あぶら こむぎこ コーンフレーク 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 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ょ	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 26.0 15.1 1.9	むかしのきゅうしょくを たべながら きゅうしょくのれきしを まなぼう!
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 20.0 20.8 1.9	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。
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 27.2 22.8 2.5	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 つかったうめまるラーメンでした。

放射性物質の検査結果 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・ねりせいひん・うめぼし・シロサバフグ



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!

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んなに知ってもらい、今年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、給食委員会がみんな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ワ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! たの楽しく食べながら、みんなで学校給食について考えましょう。

小田原市学校給食展のお知らせ

きゅうしょくだいすき!
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しますので、ご覧ください。

