



1がっ ランチタイム

小田原市立足柄小学校



年が明け、新しい1年が始まりました。2025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ます。今年もよろしくお願いいたします。

冬休み中、朝はゆっくり起きて、夜は夜ふかしして…といった生活リズムになった人もいないでしょうか？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！

給食費の納期限は翌月末になります。

1月分の納期限は2月28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。

3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	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 たんぱく質 g しぼう g えんじゆん g	えいようしからひとこと
10 金	ぎゅうにゅう としあげきつねうどん かぼちゃコロッケ	ゆでめん あぶら かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると	にんじん しいたけ ながねぎ こまつな	674 28.6 21.0 2.2	うどんがおいしい かがわけんでは うどんにあかいたべものを そえて、ことしいちねんの しあわせをねがいます。
13 月	せいじんのひ					
14 火	ぎゅうにゅう セルフやきそばパン ミネストローネ	コッペパン あぶら スパゲッティ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー てぼうまめ だいず	にんじん トマト たまねぎ キャベツ もやし	586 26.6 20.2 2.4	パンにきりこみが はいつているので、 やきそばをはさんで たべてください。
15 水	ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに こまつなとたまごのスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご	しょうが にんじん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが	582 25.2 18.8 1.9	いまがおいしい こまつなをつかった スープです。
16 木	ぎゅうにゅう ごはん さばのピリからやき はくさいのみそしる	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	しょうが にんにく りんごソース にんじん たまねぎ はくさい こまつな	576 27.3 18.4 1.8	さばをとくせいの ピリからだれに つけこんでやきます。 ごはんにぴったり！
17 金	ぎゅうにゅう タンメン あげシュウマイ	ホットラーメン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら	616 26.0 23.4 2.2	しゅうまい 1～3ねん：2こ 4～6ねん・おとな：3こ

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

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」

小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

テーマ きゅうしょく だいすき! -おだわらの豊かな恵みを子どもたちへ-

- 日時 令和7年1月20日(月)～1月31日(金) 平日8:30～17:15(土曜日は閉庁日となります。)
- 場所 小田原市役所2階 市民談話ロビー
- 展示の内容 日本にほんの学校給食がっこうきうしょくの歴史れきし、小田原おだわらの学校給食がっこうきうしょくの歴史れきし、小田原おだわらの献立けんてい、かまぼかまぼの献立けんてい、食育しょくいくの取り組みとりくみ等らを紹介しょうかいするパネルパネルを展示てんじ。
小田原おだわらの献立けんていと かまぼかまぼの献立けんていのレシピレシピ、子ども料理こどもりょうりレシピレシピ配布はいふ。

※市のホームページホームページに学校給食展がっこうきうしょくてんについて掲載はいさいをしますので、ご覧ください。
パネル展示パネルてんじのみとなります。



3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのしょうしをととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぷん g	えいようしからひとこと
20月	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ かながわいっばいみそしる みかん	ごはん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あじのひもの みそ なまあげ	にんじん だいこん こまつな みかん	623 275 182 2.4	おだわらのおいしいものを たくさんつけた こんだてです。
21火	ぎゅうにゅう ぶどうシュガーパン ふゆやさしいシチュー	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー しめじ	607 240 237 2.3	ふゆにおいしいブロッコリー だいこん、はくさいの ほっこりしたあまさを あじわってください。
22水	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのフライ おだわらっこおでん	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さといも	ぎゅうにゅう かますぼう ちくわ たこてん さつまあげ なまあげ	にんじん だいこん	644 274 197 1.8	おだわらのおいしいものを たくさんつけた こんだてパート2です。
23木	ぎゅうにゅう こまつなぶたにくどん いわしつみれのカレーに	ごはん あぶら さとう でんぷん カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いわしつみれ だいすミート	たまねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな しめじ	683 272 258 2.2	3ねんせいにかまぼこの ことをおしえてくれた やまじょうさんの いわしつみれをつかいます。
24金	ぎゅうにゅう ソフトめん とりにくのクリームソース だいすとツナのホットサラダ	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とくにゅう ベーコン とりにく だっしふんにゅう ツナ だいす チーズ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ コーン	695 320 253 2.1	まめがおいしく たべられる しんメニューです。
27月	ぎゅうにゅう ごはん ★みそカツ ゆでキャベツ けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	654 293 207 1.5	ぎゅうしょくしゅうかん ★マークは みなさんのとうひょうで ナンバーワンにかがやいた メニューです。
28火	ぎゅうにゅう こめこロール ★コーンフレイクチキン ABCスープ	こめこロールパン あぶら こむぎこ コーンフレイク じゃがいも アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	637 31.1 26.5 2.3	★コーンフレイクチキン★ ことしのしんメニューが、 パンのおかずぶもん にんきナンバーワンでした！
29水	ぎゅうにゅう ★カレーライス おんやさい わふう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 マーガリン ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく コーン にんじん りんごソース たまねぎ キャベツ	638 20.7 20.5 2.1	★カレーライス★ あしがらしょうのカレーは 「チャツネ」というインドで よくつかわれているちょうみりょう をつかいます。
30木	ぎゅうにゅう マーボードウフどん もやしナムル ★セレクトデザート	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート みそ とうふ とりにく わかめ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし	650 27.3 19.5 2.0	・とうにゅうプリン ・ラムネゼリー・りんごゼリー のなかからじぶんがえらんだ デザートをくばります。
31金	ぎゅうにゅう ★しょうゆラーメン メンチカツ	ホットラーメン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると メンチカツ	しょうが にんにく もやし キャベツ コーン こまつな	619 27.8 21.5 2.4	★しょうゆラーメン★ みそラーメンと4ひょうさで しょうゆラーメンが にんきナンバーワンでした。

放射性物資の検査結果

今月の小田原産

小田原市のホームページでご確認ください。

はねぎ・こまつな・だいこん・かますぼう・さといも・ねりせいひん・みかん

1/27~1/31は足柄小学校給食週間です

27日~31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、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、先生の思い出給食紹介などを用意しています。給食委員会で動画や、足柄小のみなさんへのおたよりも準備しています。

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！