



1月給食だより

新しい1年が始まりました。今年も子どもたちの健康な体づくりに役立つ、安心安全でおいしい給食を作っていきたいと思っております。よろしくお願いたします。1月20日～1月24日は千代小学校の給食週間です。この機会に給食に携わる人々への感謝の気持ちを持つことや食事のマナーについてしっかり見直していきたいと思っております。今月は、小田原の食材を取り入れた「小田原 こんだて」や「リクエスト給食」、「セレクト給食」が登場します。楽しみにしててください。

1月の給食目標「食べもののはたらきについて知ろう！」

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (き)	からだのちょうしを よくするしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	びこう
9 木	ぎゅうにゅう こめこパン チーズフォンデュコロケ ABCスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	こめこパン マカロニ コロケ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	616 23.1 31.6 2.6	
10 金	ぎゅうにゅう ごはん わふうおろしハンバーグ しらたまそうに	ぎゅうにゅう とりにく とうふハンバーグ かつおぶし	ごはん しらたま さといも でんぶん あぶら さとう	にんじん こまつな はねぎ はくさい だいこん しめじ	612 24.9 16.9 1.9	栄養価は中学年の量で計算してあります。
14 火	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに だいずとひじきのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ ひじき だいず	ごはん さとう あぶら	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しめじ たけのこ いんげん えだまめ	615 25.6 18.8 1.7	
15 水	ぎゅうにゅう むぎごはん てりやきチキン チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	むぎごはん でんぶん しろごま はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	640 24.9 22.8 1.4	
16 木	ぎゅうにゅう スイートコッペパン ナゲット トマトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ナゲット	スイートコッペパン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	671 27.6 30.3 2.5	
17 金	ぎゅうにゅう ごはん マーボーだいこん ちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん ながねぎ しいたけ だいこん にら キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく	607 24.7 20.3 1.8	



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

★内容 日本の学校給食の歴史、小田原の学校給食の歴史、小田原献立、かまぼこ献立、食育の取り組み等を紹介するパネルを展示。

※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。

今月の小田原産



こまつな・はねぎ・さといも・だいこん・キャベツ・みかん・なると・かまぼこ・とうふ・なまあげ
※天候等の状況により、変更になる場合があります。



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (き)	からだのちょうしを よくするしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	びこう
20月	ぎゅうにゅう ☆かながわけんさんわかめうどん こまつなともやしのごまいため	ぎゅうにゅう とりにく なると わかめ かつおぶし	ソフトめん しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ もやし	575 27.3 18.5 2.6	☆5・6年 リクエスト 給食
21火	ぎゅうにゅう ☆チャーハン ぶたにくコロケまたは チキンメンチカツ ポイルきゃべつ	ぎゅうにゅう ぶたにくコロケまたは チキンメンチカツ ベーコン かまぼこ	アルファかまい あぶら ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ しいたけ いんげん	636 19.8 26.5 2.1	☆1・2年 リクエスト 給食 おかず セレクト給食
22水	ぎゅうにゅう ごはん さといものそぼろに おだわらやさいのとんじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ みそ	ごはん さといも でんぷん さとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう だいこん こんにやく はねぎ みかん	670 26.8 18.9 2.0	小田原献立
23木	ぎゅうにゅう ぶどうパン ☆ラザニア 3しょくソテー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく てつりウインナー	ぶどうパン こむぎこ ワンタン あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	686 28.1 28.2 2.8	☆3・4年 リクエスト 給食
24金	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 ぷりんまたはしょうなんゴールドゼリー	ぎゅうにゅう かます こんぶ ちくわ かつおぶし がんもどき だいず	ごはん こむぎこ パンこ さといも さとう あぶら	にんじん だいこん こんにやく	663 24.7 19.7 1.8	小田原献立 デザート セレクト給食
27月	ぎゅうにゅう ☆みそラーメン ポイルコーン にくしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい みそ	ホットラーメン あぶら	にんじん メンマ コーン ながねぎ こんにやく	631 28.8 20.7 2.6	☆5・6年 リクエスト 給食
28火	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのしおやき すいとん	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく	むぎごはん こむぎこ でんぷん あぶら	にんじん だいこん はねぎ ごぼう	608 28.5 18.3 2.0	
29水	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なまあげ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん キャベツ しょうが にんにく ピーマン ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ	600 26.0 20.9 2.1	
30木	ぎゅうにゅう こめこロールパン チキンボール おんやさい たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう チキンボール	こめこロールパン さとう ドレッシング あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ トマト	555 24.5 26.6 1.9	
31金	ぎゅうにゅう ハヤシライス あおなとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	むぎごはん こむぎこ マーガリン あぶら	にんじん こまつな トマト たまねぎ もやし こんにやく	662 23.8 24.0 2.3	

給食週間

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

トマトの卵炒め♪

神奈川県産食材を使ったお料理

【材料・分量(4人分)】

- トマト 2個
- 卵 4個
- ウェイパー(中華だし) 1/2杯
- サラダ油 大さじ2
- 塩 ひとつまみ

【作り方】

- 卵は溶き、トマトはくし形にする。
- フライパンに油を入れて熱し、ウェイパーを入れて溶かす。
- ウェイパーが溶けたら、溶き卵を入れ、箸でまぜて、炒り卵を作る。一旦お皿に取り出す。
- フライパンにトマトを入れて火が通ったら④と合わせ、塩で味を調えたら完成。

