

1月 給食たより

★給食費引落しは
5日(火)です

小田原市立早川小学校

		こ ん だ て	ざいりょうめい			エネルギー(kcal)
			あか ちやにくになる しょくひん	きいろ ねつやちからの もとになるしょくひん	みどり からだのちょうしを ととのえるしょくひん	たんぱくしつ(g) しぼう(g) しょくえんりょう(g)
12	火	ぎゅうにゅう こぎつねごはん (さくらめし) しらたまそうに	ぎゅうにゅう ツナフレーク あぶらあげ とりにく かつおぶし こんぶ	ごはん あぶら さとう つきこんにやく しらたま	しょうが にんじん かんぴょう コーン れんこん だいこん はくさい しいたけ	641 23.6 16.1 1.8
13	水	ぎゅうにゅう げんまいパン とりにくのマーマレードやき はくさいのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう スキムミルク	げんまいパン あぶら ママレード バター	にんにく たまねぎ かぶ マッシュルーム コーン はくさい	644 25.9 29.3 2.0
14	木	ぎゅうにゅう カレーライス (むぎごはん) さつまいもソテー ふくしんづけ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎ ごはん あぶら バター じゃがいも さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス りんご ふくしんづけ コーン えだまめ トマト	686 19.9 19.7 2.5
15	金	ぎゅうにゅう むぎごはん おだわらっこおでん おだわらさんざといものっぺいじる	ぎゅうにゅう たこてん Feウインナー こんぶ とうふ すじほこ ちくわ かつおぶし うすらのたまご とりにく なんと	むぎ ごはん さとう こんにやく ごまあぶら でんぷん さといも	だいこん にんじん	647 28.3 18.1 2.2
18	月	ぎゅうにゅう おかめうどん (ソフトめん) れんこんのばりばりあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なんと こんぶ かつおぶし	ソフトめん あぶら	にんじん ながねぎ はくさい れんこん	654 29.5 20.4 1.6
19	火	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのしおやき ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ かつおぶし	むぎ ごはん あぶら じゃがいも	にんじん にら コーン たまねぎ キャベツ	635 28.1 18.5 1.7
20	水	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン まめフライ コーンスープ	ぎゅうにゅう まめフライ	ソフトフランスパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ	660 22.0 23.1 2.0
21	木	ぎゅうにゅう チキンピラフ ラビオリのスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ポークラビオリ げんきヨーグルト	ごはん バター あぶら さつまいも	たまねぎ パセリ にんじん コーン マッシュルーム はくさい	620 22.2 16.8 2.5
22	金	ぎゅうにゅう むぎごはん わふうきんぴらつつみやき やさいのおかかいため	ぎゅうにゅう わふうきんぴらつつみやき ツナフレーク おかか	むぎ ごはん	にんじん キャベツ もやし	634 25.2 20.7 1.5
25	月	ぎゅうにゅう うめまるラーメン (ホットラーメン) にくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなんと にくまん	ホットラーメン あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ メンマ コーン はねぎ うめ	664 27.3 18.2 2.5
26	火	ぎゅうにゅう マーボーどうふどん (むぎごはん) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす みそ とうふ	むぎ ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら ごま ワンタン	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし にら はくさい	640 27.4 15.8 2.3
27	水	ぎゅうにゅう コッペパン ミートボールシチュー ツナポテト	ぎゅうにゅう ミートボール スキムミルク ツナフレーク	コッペパン あぶら バター さつまいも こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン パセリ	741 27.3 34.1 2.4

	こ ん だ て	さいりよつめい			エネルギー(kcal)
		あか ちやにくになる しょくひん	きいろ ねつやちからの もとなるしょくひん	みどり からだのちょうしを ととのえるしょくひん	たんぱくしつ(g) しぼう(g) しょくえんりょう(g)
28	木	ぎゅうにゅう むぎごはん かますぼうのからあげ おだわらやさいのどんじり	ぎゅうにゅう かますぼう ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	むぎ ごはん あぶら でんぷん さといも	にんにく しょうが にんじん はねぎ だいこん こんにゃく
29	金	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎごはん) ベジタブルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎ ごはん あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト コーン キャベツ

※献立表の栄養摂取量は中学年(3・4年生)を基準としています。また、食材は都合により、変更する場合があります。



1月の主な予定

★ 5日(火)	給食費引落し	12日(木)	給食開始
12日(木)	お正月献立	15日(金)	小田原献立
18日(月)	リクエスト献立	25日(月)	給食展献立
28日(木)	小田原献立		

《今月使用予定の神奈川県・小田原市産の食品》

こまつな・はねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・かぶ・きゅうり・キャベツ・だいこん
ながねぎ・なましいたけ・さつまいも・さといも・やまといも・レモン・みかん・キウイ

学 校 給 食 展

- ☆ 日時 2021年 1月25日(月) ～ 2月5日(金)
- ☆ 場所 小田原市役所
- ☆ 内容 パネルの展示 小田原市のHPで紹介
レシピ集の配布
市役所食堂で給食献立の提供
『ミートソーススパゲティー』
『梅丸ラーメン』

☺ 詳しくはチラシをご覧ください ☺

※ お問い合わせ 小田原市教育委員会 学校安全課 学校給食センター ☎ 36-7512