



給食たより

★給食費引落しは
5日(金)です

日	こ ん た て	あ か			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼう(%) しょうじょう(%)
		ちやにくになる しょうひん	ねつやちからの もとになるしょうひん	み ど り からだめちようしを ととのえるしょうひん	
1 月	ぎゅうにゅう ミートソースパグッティー (ソフトめん) パンネのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	めん あぶら さとう こむぎこ バター チーズ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ コーン キャベツ たまねぎ	711 28.2 20.7 2.2
2 火	ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん もやし だいこん こまつな	622 24.7 17.5 1.5
3 水	ぎゅうにゅう げんまいパン キャベツメンチカツ ポトフ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ぶたにく せつぶんまめ	げんまいパン あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ コーン アスパラガス	666 25.9 29.4 2.1
4 木	ぎゅうにゅう むぎごはん ホイコーロー たまごとトマトのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たけのこ しいたけ トマト	636 25.7 20.4 2.0
5 ★ 金	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのピリカラやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さわら とりにく	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが はねぎ ごぼう にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう	649 30.4 19.0 1.4
8 月	ぎゅうにゅう わかめラーメン (ホットラーメン) だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると	めん あぶら ごま さとう さつまいも	にんにく にんじん もやし メンマ コーン はねぎ	696 25.9 21.0 1.6
9 火	ぎゅうにゅう むぎごはん サケとだいすのゴマだれに くるまふのみそしる	ぎゅうにゅう サケ だいす ひじき みそ かつおぶし	ごはん むぎ あぶら でんぷん さとう ごま くるまふ	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ	674 31.6 19.4 1.8
10 水	ぎゅうにゅう ミルメーク(ココア) チーズパン とうふハンバーグ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ベーコン	チーズパン あぶら バター じゃがいも ミルメーク(ココア)	にんじん マッシュルーム コーン	677 29.4 26.5 3.3
12 金	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ	ごはん むぎ あぶら しらたき じゃがいも さとう しらたまふ	にんじん たまねぎ いんげん ながねぎ	650 24.7 15.4 1.9
15 月	ぎゅうにゅう みそラーメン (ホットラーメン) ぎょうざ しょうなんゴールドゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ぎょうざ	めん あぶら ごまあぶら しょうなんゴールドゼリー	にんにく しょうが もやし メンマ キャベツ コーン はねぎ	969 30.7 20.0 2.8
16 火	ぎゅうにゅう むぎごはん サバのこうみやき さつまあげのあまからに	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ	ごはん むぎ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	いんげん	640 26.4 18.7 1.9
17 水	ぎゅうにゅう サンドパン しろみぎかなのカリカリやき ABCスープ プリン	ぎゅうにゅう しろみぎかなのカリカリフライ ベーコン	サンドパン あぶら マカロニ カスタードプリン	にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ	650 23.2 29.2 2.5
18 木	ぎゅうにゅう ひじきごはん (むぎごはん) こんにゃくのピリからいため かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす さつまあげ ひじき ツナ チーズ	ごはん むぎ あぶら さとう こんにゃく	にんじん しいたけ いんげん	653 26.6 20.4 2.0

		こ ん だ て	あか	き	みどり	エネルギー(kcal)
			ちやにくになる しょくひん	ねつやちからの もとになるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	たんぱくしつ しほう(%) しょうじょう(%)
19	金	ぎゅうにゅう カレーライス (むぎごはん) やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	ごはん むぎ あぶら じゃがいも 	にんにく にんじん たまねぎ コーン りんご えだまめ キャベツ かぼちゃ	684 22.7 19.6 2.5
22	月	ぎゅうにゅう ごもくあんかけうどん (ゆでめん) ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし うすら こんぶ ちくわ たまご あおのり	めん あぶら でんぷん こむぎこ	にんじん だいこん ながねぎ はくさい	691 29.4 21.4 2.5
24	水	ぎゅうにゅう コッペパン とりにくのレモンしょうゆやき キャベツとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら じゃがいも	レモン にんじん コーン キャベツ	556 26.2 24.4 2.3
25	木	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (むぎごはん) はるまき 	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うすら はるまき	ごはん むぎ あぶら こま でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ	674 23.6 22.9 1.6
26	金	ぎゅうにゅう むぎごはん からあげ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから わかめ みそ かつおぶし	ごはん むぎ あぶら でんぷん こむぎこ	にんにく しょうが ながねぎ	639 24.9 22.2 1.7

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

2月の主な予定

- 1日(月) リクエスト献立(パンネのソテー) 給食展献立
 2日(火) リクエスト献立(焼肉 ナムル)
 3日(水) リクエスト献立(玄米パン) 節分献立
 4日(木) リクエスト献立(回鍋肉)
 5日(金) 給食費引落し
 10日(水) リクエスト献立(ジャーマンポテト ミルメークココア)
 ♥バレンタイン献立♥

- 15日(月) リクエスト献立(味噌ラーメン 餃子 湘南ゴールドゼリー
 17日(水) リクエスト献立(白身魚のカリカリ焼き ABCスープ プリ
 19日(金) リクエスト献立(カレーライス)
 25日(木) リクエスト献立(中華丼)
 26日(金) リクエスト献立(唐揚げ)

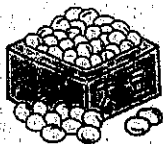
2月の給食費引落しについて

1月に給食会よりお知らせがあった通り、2月5日(金)の引落しは
 2・3月分(4,300円×2か月分)+1,906円の、10,506円になります。
 引落とし口座への入金をお忘れにならないようお願い致します。

- ※ 今年度については、6月分の給食費を引落し中止したこと、夏休みを短縮したことに伴い7~9月の
 実施日を増やしたことなどから、例年給食費のない「8月分」についても給食費が発生します。
 ※ 年間給食費から7~3月分の月額給食費合計を差し引いたうえ、不足する分の給食費について2、3
 月分にて清算(追加)致します。

お問い合わせ先
 小田原市学校給食会(小田原市教育委員会学校安全課内)
 0465-33-1694

《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・キャベツ
 きゅうり・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・あじ・かます



今年の節分は 2月2日!?

今年は、124年ぶりの2月2日が節分の日になります。
 季節の巡りを表す1年とは1太陽年のことで、1太陽年=365.2422日と、みんなの知っている1年
 365日の差の6時間、そこに4年に1度のうるう年を含めて計算すると、今年は2日が節分になるそ
 です。