



12 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市国府津学校給食共同調理場

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など	
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。				ししつ		g
							えんぶん		g
1	月	ぎゅうにゅう (コッペパン) てりやきチキンバーガー (キャベツのソテー) ペンネのクリームに	コッペパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	668		下曽我小 6年生 中止	
						32.2			
						27.8			
						2.2			
2	火	ぎゅうにゅう ごはん チャーチャンどうふ はくさいのスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ベーコン とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン はくさい	607			
						22.7			
						21.7			
						2.0			
3	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん にくだんごあますあん	ゆでめん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく にくだんご	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	647			
						26.9			
						19.2			
						2.3			
4	木	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのからあげ じゃがいものそばろに	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう かます ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	640			
						23.6			
						20.4			
						1.1			
5	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ちゅうかどん ワンタンスープ アセロラゼリー	ごはん むぎ ごまあぶら かたくりこ ワンタン アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな はねぎ	631			
						23.6			
						17.4			
						2.3			
8	月	ぎゅうにゅう ロールパン キャベツメンチカツ ミネストローネ	ロールパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ こまつな	659			
						22.7			
						31.7			
						1.9			
9	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのさっぱりに はんぺんのいためもの かたぬきチーズ	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく じざかなはんぺん チーズ	しょうが にんにく にんじん だいこん たまねぎ もやし こまつな	645			
						24.8			
						21.9			
						1.8			
10	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン はるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	637			
						25.2			
						22.8			
						2.3			

1月24日～30日は全国学校給食週間です

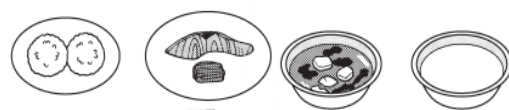
「全国学校給食週間」の始まり・・・

日本の学校給食の始まりは、明治22年からです。山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために「おにぎり・焼き魚・漬物」の給食を用意して、提供したのが始まりです。その後の戦争により中断されていましたが、戦後の食糧難により、子どもの栄養状態が悪化したことから、昭和21年12月24日に再開されることとなりました。このことを記念して冬休みと重ならないよう、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。12月に給食週間を行う学校もあります。

食べ物の大切さや働く人への感謝の心を育て、望ましい食生活の基となるなど、学校給食の役割について見つめ直す一週間です。



明治22年(1889年) 昭和22年(1947年)



・おにぎり、塩づけ、漬物の漬物・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

こんげつのおだわらさん ～給食で使用する、地場産物を紹介します～



かますぼう・なると・はねぎ・じざかなはんぺん

食材料は給食費と市の補助金でまかなわれています。

小田原市の学校給食では、平成24年9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果については、市のホームページでお知らせしています。



ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
11	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのみそだれがけ いもちじる あおなごまいため	ごはん さとう いもち ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく	しょうが にんじん だいこん えのきたけ キャベツ こまつな	601		国府津小 6年生 中止
						24.1		
						15.9		
						1.9		
12	金	ぎゅうにゅう (ごはん) カレーライス ウインナーとやさいのソテー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんごソース コーン キャベツ こまつな	643		
						19.9		
						22.0		
						1.6		
15	月	ぎゅうにゅう くらパン ハニーセサミチキン チリコンカン	くらパン はちみつ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずミート だいず	にんにく にんじん コーン たまねぎ パセリ	621		
						31.1		
						25.7		
						2.1		
16	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) タッカルビどん とうふとにらのスープ	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし にら	601		
						25.2		
						20.4		
						1.6		
17	水	ジョア(プレーン) (ソフトめん) ミートソース えだまめコーンポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	ジョアプレーン ぶたにく だいずミート ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん コーン えだまめ	618		
						23.3		
						14.8		
						1.9		
18	木	ぎゅうにゅう ごはん あげにらまんじゅう マーボーだいこん	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にらまんじゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ ながねぎ だいこん こまつな	643		
						22.0		
						22.2		
						1.8		
19	金	ぎゅうにゅう (さくらめし) とりごぼうごはん かぼちゃいりとんじる	さくらめし ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん えだまめ だいこん かぼちゃ ながねぎ だいこん	665		
						27.3		
						23.0		
						2.6		
22	月	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン もみのきハンバーグ ペペロンチーノ りんごタルト	ソフトフランス さとう あぶら スパゲッティ りんごタルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	665		
						24.6		
						25.2		
						2.2		
23	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ビビンバ トックのスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ	617		
						22.6		
						17.7		
						1.5		

※^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいよう}栄養価を記載しています。

※^{きゅうしょく}給食で^{しやう}使用されている^{せいせん}生鮮食品(野菜・肉・魚)の^{さんち}産地を毎日学校へお知らせしています。

※^{あぶら}揚げ油は、3回程度使用しています。

※^{ぶつし}物資の都合により、^{けんりつ}献立が^{へんこう}変更になる場合があります。

※アレルギーのある方は、アレルギー確認献立表の表示を見てください。

【国府津共同調理場】



★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

[URL] https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/educh/educationsl/menu/school_lunch/menu_kozu/

冬を元気に過ごす食事 **かぜをひかないようにね!**

早いものでもう1年が終わりようとしています。寒く乾燥する冬は風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

ビタミンで抵抗力をつけよう!

A C E

ねんまく つよ ていこうりよく か
粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠か
せないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタ
ミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介
類などに多く含まれています。

体を温めよう!

からだ ひ たいせつ しよ
体を冷やさないことも大切です。食
事ではたんぱく質不足にならない
ようにしましょう。体をつくるもととな
る肉、魚、豆腐が食べられ、体も温
まる鍋料理は冬のおすすめです。

冬が旬の食材

だいこん ほうれん草 ブロッコリー
はくさい ながねぎ
みかん りんご いちご タラ プリ

※給食ナビは、給食中止日でも献立が掲載されますので、ご承知おください。