



# 3 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よくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしよくひん(あか)	おもにからだのちようしをととのえるしよくひん(みどり)	エネルギー	kcal	ちゆうしなど	
						たんぱくしつ	g		
◎そつぎょうせいのリクエストメニューです						しつ	g	えんぶん	g
しょうゆ・ケチャップ・ちようみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。									
2	月	ぎゅうにゆう ロールパン ぶたにくのトマトに イタリアンソテー	ロールパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ハム	にんにくたまねぎ トマトにんじん キャベツ	615			
						24.8			
						27.1			
						2.3			
3	火	ぎゅうにゆう ごはん ◎さけのしおやき ◎とんじる ひなあられ 	ごはん あぶら じゃがいも ひなあられ	ぎゅうにゆう さけ ぶたにくとうふ、みそ	ごぼうにんじん こんにやくだいこん ながねぎ	601			
						26.1			
						17.5			
						2.0			
4	水	ぎゅうにゆう (ゆでめん) きつねうどん あおのりポテト	ゆでめん さとう あぶら フライドポテト	ぎゅうにゆう あぶらあげ とりにく あおのり	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	637			
						24.1			
						22.2			
						2.1			
5	木	ぎゅうにゆう ごはん ◎とりにくのからあげ ぐだくさんみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゆう とりにく みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい はねぎ	633			
						22.1			
						21.3			
						1.8			
6	金	ジョア(プレーン) (むぎいりごはん) ◎ハヤシライス ウインナーとやさいのソテー	ごはん むぎあぶら マーガリン こむぎこ	ジョアプレーン ぶたにく ウインナー	にんにくたまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	601			
						18.9			
						14.6			
						1.9			
9	月	ぎゅうにゆう こめこパン ◎ぶたにくのコロッケ ポトフ ◎プリンタルト	こめこパン あぶら コロッケ さつまいも プリンタルト	ぎゅうにゆう ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	675			
						21.7			
						29.4			
						2.1			
10	火	ぎゅうにゆう (むぎいりごはん) こまつなぶたにくどん ぎょうざ ★みかんのシロップづけ	ごはん むぎあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎょうざ	にんにくしょうが にんじん たまねぎ こまつな みかんのかんづめ	630		★ 3びん こんだて	
						24.4			
						18.5			
						1.3			
11	水	ぎゅうにゆう (ソフトめん) ツナのミートソース おんやさい ごまドレッシング	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにゆう ツナ だいずミート	にんにくたまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン	666			
						24.5			
						23.2			
						2.2			
12	木	ぎゅうにゆう (さくらめし) ひじきごはん とろみじる	さくらめし あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	609			
						27.1			
						20.0			
						2.3			
13	金	ぎゅうにゆう ごはん マグロカツ あつあげのもの ★キャベツのしおこんぶいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゆう マグロカツ ぶたにく あつあげ しおこんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ	655		★ 3びん こんだて	
						22.7			
						23.6			
						1.2			

**梅丸ラーメン**

【材料4人分】

中華麺	4玉	からスープチキン	おお 大さじ3
にんにく・しょうが	少々	鶏ガラスープ	2g
豚肉(こま切れ)	80g	日本酒	おお 大さじ1/2
にんじん	40g	しょうゆ	おお 大さじ1強
もやし	70g	梅干し	4こ
キャベツ	2枚	塩・こしょう	少々
梅なると(輪切り)	30g	葉ねぎ	ほん 3本
だし汁	520ml	油	適量

【作り方】

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、葉ねぎは小口切り、もやしはよく洗っておく。
- ② 梅干しの種を取り、果肉はたたいておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒める。
- ④ もやしとキャベツを入れ、野菜に火が通ったら、なると、梅干しを入れ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ ゆでた麺と④を器に盛り、葉ねぎを散らしてできあがり。

小田原市の学校給食では、平成24年度9月から給食で使用され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 ◎そつぎょうせいのリクエストメニューです	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)	エネルギー	kcal	ちゆうしなど
						たんぱくしつ	g	
						ししつ	g	
			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。			えんぶん	g	
16	月	ぎゆうにゆう しょうパン キーマカレー ◎チキンナゲット いちごジャム	しょうパン あぶら マーガリン こむぎこ いちごジャム	ぎゆうにゆう ぶたにく だいたミート チキンナゲット	にんにく たまねぎ にんじん	624		
						25.4		
						26.3		
						2.2		
17	火	ぎゆうにゆう ごはん ◎ヤンニョムチキン わかめとうふのスープ すだちゼリー	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま すだちゼリー	ぎゆうにゆう とりにく おから ぶたにく とうふ わかめ	しょうが えのきたけ ながねぎ	688		
						25.9		
						25.2		
						1.7		
18	水	ぎゆうにゆう (ホットラーメン) ◎しょうゆラーメン あげやさしいりしゅうまい	ホットラーメン あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく なると やさしいりにくしゅうまい	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	616		国府津小 全校中止
						26.1		
						23.0		
						2.0		

※中学年の栄養価を記載しています。

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日学校へお知らせしています。

※揚げ油は、3回程度使用しています。

※物資の都合により、献立が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。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

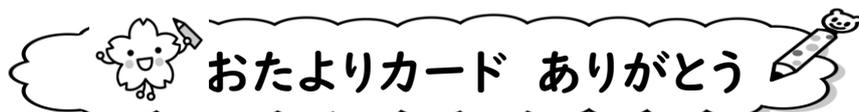
[URL]

[https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_kozu/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_kozu/)

主食について  
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルギーとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がありましたら国府津学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡ください。



※給食ナビは、給食中止日でも献立が掲載されますので、ご承知おきください。



学校と調理場を、毎日行き来している『おたよりカード』。調理場では、感想や意見を楽しみに待っています。

また、給食を作るときの参考にもしています。その一部を紹介します。

ぶたにく  
豚肉のしょうがいための  
あじ  
味がごはんにしみこんで  
とてもおいしかったです。

わたし  
私は、さつまあげが苦手  
ですが、とてもおいしく  
食べられました。

えいよう  
栄養のバランスがいと  
おもいました。  
あおな  
青菜ともやしのごま炒めの  
あじつ  
味付けがおいしかったです。

じゃがいものそばろ煮は少しトロ  
トロしていて、じゃがいもはホクホク  
でおいしかったです!

井に、にんじんを入れたほ  
うがいいと思います。  
スープはおいしかったです。  
とうふとニラがいい。

ポニョラーメンは野菜や  
お肉といった具材が  
たくさん入っていて  
おいしかったです。

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~



なると はねぎ



食材料は給食費と  
市の補助金で  
まかなわれています。



1月分の納期限は3月2日、2月分の納期限は3月31日です。3月分の納期限は4月30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。