



# 12 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal	中止 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			たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	
2 げつ	ぎゅうにゆう ソフトフランス クリスピーチキン ツイストマカロニのトマトに	ぎゅうにゆう とりにく がらスープチキン ぶたにく	ソフトフランス こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマト えだまめ	671 31.4 22.4 2.3	10月分 給食費 納期限
3 か	ぎゅうにゆう ごはん チンジャオロース はくさいのスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ ベーコン がらスープチキン	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし はくさい	603 23.9 21.6 2.1	
4 すい	ぎゅうにゆう にくなんばんうどん ちくわのゆかりあげ	ぎゅうにゆう ぶたにく かつおぶし なると ちくわ	ゆでめん あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな ゆかり	615 25.6 19.3 2.7	
5 もく	ぎゅうにゆう むぎいりごはん とりにくのねぎみそやき わふうソテー	ぎゅうにゆう とりにく みそ ぶたにく はんぺん おかかふりかけ	ごはん むぎ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな もやし	602 27.8 21.1 1.3	
6 きん	ぎゅうにゆう やきにくどん サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とりにく	ごはん あぶら さとう ごま むぎ	しょうが にんにく たまねぎ りんごソース にんじん いら キャベツ ねぎ しめじ	609 26.1 18.9 1.9	
9 げつ	ぎゅうにゆう くろパン さといものクリームに コーンソテー	ぎゅうにゆう とりにく だっしふんにゆう ウインナー	くろパン あぶら マーガリン こむぎこ さといも	にんじん たまねぎ こまつな コーン えだまめ	626 26.9 23.6 2.4	
10 か	ぎゅうにゆう むぎいりごはん さわらのりきゅうやき じゃがいものそばろに	ぎゅうにゆう さわら ぶたにく	ごはん むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ いんげん	602 26.8 18.1 1.0	
11 すい	ぎゅうにゆう やさいたっぷりタンメン にくだんごのあまずあんかけ ラフランスゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく がらスープポーク&チキン にくだんご	ホットラーメン ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ ラフランスゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン いら ねぎ	614 25.8 18.3 2.4	

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

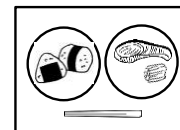
食べ物の大切さや働く人への感謝の心を育て、望ましい食生活の手本となるなど、学校給食の役割について見つめ直す一週間です。

明治時代、山形県で初めて学校給食が始まりました。学校給食は、日本中に広がっていきましたが、戦争により続けられなくなりました。戦後、食べ物がなくなり、栄養不足で子どもたちがやせてしまいました。その様子を見たアメリカの手助けにより、昭和21年12月24日に給食が再開されました。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。



当時の給食

- ・おにぎり
- ・焼き魚
- ・漬け物



## 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～

はねぎ・なると・ちくわ



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	こんだてめい	おもにからだをつくる	おもにエネルギーの	おもにからだのちようしを	エネルギー kcal	中止 など
		もとなるしよくひん (あか)	もとなるしよくひん (きいろ)	とのえるしよくひん (みどり)	たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	
ようび		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				
12	ぎゆうにゆう チキンみそかつどん ひじきののもの	ぎゆうにゆう とりにく みそ ひじき だいず	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま じゃがいも	にんじん いんげん こんにやく	645 27.0 19.1 1.3	
13	ぎゆうにゆう タッカルビどん にらとうふのスープ	ぎゆうにゆう とりにく ふたにく がらスープチキン とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン もやし にら	600 25.3 20.9 1.8	
16	ぎゆうにゆう ガーリックトースト カレースープ かたぬきチーズ	ぎゆうにゆう ウインナー がらスープチキン チーズ	しよくパン マーガリン あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ	600 23.2 32.0 2.6	
17	ぎゆうにゆう ごはん さばふぐのからあげ キャベツいため いもちじる	ぎゆうにゆう さばふぐ かつおぶし とりにく	ごはん さとう あぶら こむぎこ かたくりこ いもち	にんじん たけのこ えのきたけ キャベツ しょうが	604 25.7 16.3 1.6	国小 3年生 中止
18	ぎゆうにゆう あんかけふうスパゲッティ コーンポテト	ぎゆうにゆう ベーコン ウインナー	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン コーン えだまめ トマト	669 23.6 23.5 2.9	
19	ぎゆうにゆう ごはん ギョーザ マーボーだいこん	ぎゆうにゆう てつぶんたつぷりぎようざ ふたにく みそ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん しいたけ だいこん こまつな	605 23.7 18.6 1.8	
20	ぎゆうにゆう とりごぼうごはん かぼちやいりとしじる	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ ふたにく みそ かつおぶし とうふ	ごはん あぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん かぼちや ながねぎ だいこんは	633 30.5 20.8 1.7	
23	ジョアストロベリー エクレア ロールパン もみのきハンバーグ おほしさまスープ	ヤクルトジョアストロベリー ハンバーグ とりにく がらスープポーク&チキン	ロールパン あぶら こめこまカロニ エクレア	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	632 24.3 23.2 2.3	
24	 <span style="font-size: 2em;">❄️ 🎁 🌲 🎁 ❄️</span> <b>きゆうしよくはありません</b> <span style="font-size: 2em;">❄️ 🎁 🌲 🎁 ❄️</span>					

※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)の産地を毎日小学校へお知らせしています。

※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※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、概況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】

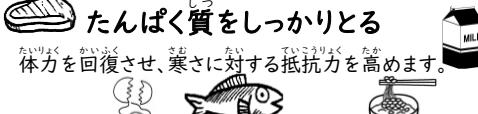
[https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_toyokawa/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_toyokawa/)

## 冬を元気に過ごす食事

今年も残すところ1か月となりました。風邪やウィルスが流行しています。年末年始を楽しく過ごせるよう、十分な睡眠や規則正しい生活とともに、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

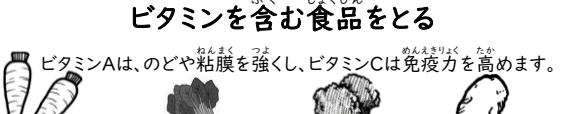
**たんぱく質をしっかりとる**

体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高めます。



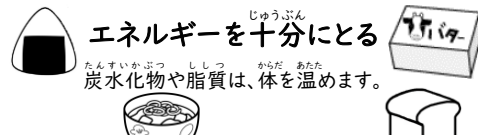
**ビタミンを含む食品をとる**

ビタミンAは、のどや粘膜を強くし、ビタミンCは免疫力を高めます。



**エネルギーを十分にとる**

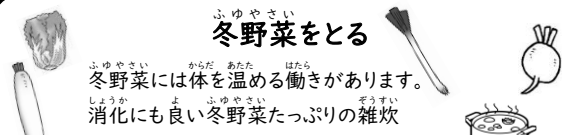
炭水化物や脂質は、体を温めます。



**冬野菜をとる**

冬野菜には体を温める働きがあります。消化にも良い冬野菜たっぷりの雑炊

うどん・具だくさんスープなどがおすすめです。



納期限は翌月末になります。12月分の納期限は1月31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。