



# 1 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	おもにからだをつくる もとなるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを とのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	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				
9 もく	ぎゅうにゆう ふゆやさいカレー ベーコンとやさいのソテー	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	ごはん こむぎこ あぶら さといも マーガリン	たまねぎ れんこん しょうが りんごソース にんにく キャベツ にんじん コーン	612 19.1 20.3 1.3	
10 きん	ぎゅうにゆう いちにちはやい ごもくごはん かがみびらき しらたまどうに メニュー	ぎゅうにゆう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず うめなると	さくらめし あぶら さとう しらたま	つきこんやく にんじん ほうれんそう えだまめ だいこん	619 26.3 18.6 2.4	
14 か	ぎゅうにゆう ごはん とりにくチャプチェ みそポテト	ぎゅうにゆう とりにく みそ	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう こむぎこ はるさめ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	635 21.3 18.6 0.9	
15 すい	ぎゅうにゆう しおねぎラーメン たこてん たこやきふう	ぎゅうにゆう やきぶた ぶたにく たこてん ガラスープポーク&チキン ガラスープチキン あおのり	ホットラーメン あぶら ごま	しょうが もやし にんにく ねぎ にんじん キャベツ	600 30.2 19.2 2.4	
16 もく	ぎゅうにゆう やきとりどん なめこのみそしる ハスカップゼリー	ぎゅうにゆう とりにく どうふ かつおぶし みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ハスカップゼリー	たまねぎ なめこ つきこんやく ねぎ ピーマン	620 28.9 16.1 2.0	
17 きん	ぎゅうにゆう ごはん こうやどうふのすぶたふう チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゆう どうふ ぶたにく とりにく こうやどうふ ガラスープチキン	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん しめじ たまねぎ にんにく ピーマン しょうが チンゲンサイ ねぎ	600 20.0 20.4 2.0	
20 げつ	ぎゅうにゆう ぶどうパン コロッケ ABCスープ	ぎゅうにゆう ベーコン ガラスープチキン	ぶどうパン コロッケ マカロニ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	646 19.8 24.8 2.4	
21 か	ぎゅうにゆう ごはん ハンバーグうめおろしソース じざかなつみれふうじる みかん	ぎゅうにゆう どうふハンバーグ じざかなハンバーグ かつおぶし ぶたにく みそ	ごはん さとう	だいこん みかん うめ にんじん ねぎ	601 25.2 14.7 2.4	

## 小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

テーマ きゅうしょく だいすき! ーおだわらの豊かな恵みを子どもたちへー

- 日時 令和7年1月20日(月)~1月31日(金) 平日8:30~17:15(土曜日は閉庁日となります。)
- 場所 小田原市役所2階 市民談話ロビー
- 展示の内容 日本の学校給食の歴史、小田原の学校給食の歴史、小田原献立、かまぼこ献立、食育の取り組み等を紹介するパネルを展示。小田原献立とかまぼこ献立のレシピ、子ども料理レシピ配布。

※ 市のホームページに学校給食展について掲載をしますので、ご覧ください。  
パネル展示のみとなります。



### 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~



はねぎ・なると・ちくわ・さつまあげ



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	ちゅうし など
		もとになるしよくひん (あか)	もとになるしよくひん (きいろ)	と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・ちようみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません				
22	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース のりしおポテト	ぎゅうにゅう どうにゅう ぶたにく あおのり だいでずミート ガラスープポーク&チキン	ソフトめん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん りんごソース にんにく	696 24.8 26.1 1.8	
23	ぎゅうにゅう マーボーどん シュウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいでずミート どうふ シュウマイ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ にんにく にんじん たまねぎ	655 26.8 20.4 1.5	
24	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ おだわらっこおでん	ぎゅうにゅう あじのひもの ちくわ こんぶ がんもどき かつおぶし はんぺん	ごはん あぶら さといも	だいこん にんじん こんにやく	607 28.2 20.6 2.3	
27	ぎゅうにゅう こめこロールパン かながわだいでずのポークビーンズ キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン だいでず ツナ	こめこロールパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン トマト にんにく こまつな	602 25.6 28.5 2.4	
28	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かますぼうのフライ かながわわかめのさつまじる	ぎゅうにゅう かますぼう どうふ かつおぶし みそ あぶらあげ わかめ	ごはん むぎ こむぎこ さつまいも パンこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ	633 23.3 19.9 1.7	
29	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン こうやどうふのからあげ	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく こうやどうふ ガラスープチキン わかめ ガラスープポーク&チキン	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	しょうが もやし にんにく ねぎ にんじん メンマ	602 24.9 21.6 2.5	
30	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのしおこうじやき きりこんぶのもの たまごふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく さつまあげ たまごふりかけ	ごはん むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん つきこんにやく こまつな	606 26.6 20.8 1.8	
31	ぎゅうにゅう タコライス もずくのスープ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく レバーチップ だいでずミート ガラスープチキン	ごはん あぶら ごまあぶら	にんじん コーン トマト ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ	613 25.1 18.5 2.2	12月分 給食費 納期限

※**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。

※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。

**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**アレルゲン**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)**までご連絡下さい。

★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/educ/education/si/menu/school\\_lunch/menu\\_kozu/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/educ/education/si/menu/school_lunch/menu_kozu/)

【国府津共同調理場】



**おやつを見直そう**



おやつとは**食事(朝食・昼食・夕食)**以外に食べる、**食べ物**や**飲み物**のことです。食事と食事の間にとるので「**間食**」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない**栄養素**を補い、**疲れた体**と**心**を癒してくれる効果もあります。おやつのとり方を見直してみましょう。

★**おやつ**の**目安量** (1日**200キロカロリー**まで) 【**食べる量**と**食べる時間**を決めて、**栄養**のあるものを食べましょう。】

おにぎり 80グラム + おぎちゃ 100ml  
【やく130キロカロリー】

バナナ 11ぼん + ヨーグルト 70グラム  
【やく180キロカロリー】

ぎゅうにゅう 100ml + ふかいも 1/2ぼん  
【やく190キロカロリー】

りんご 1こ  
【やく150キロカロリー】

※ **おやつを食べすぎると**  
ごはんが**食べられ**なくなったり  
**砂糖**や**油**をとりすぎたりします。  
**食べすぎ**には**気**をつけましょう。

1月分の納期限は2月28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。