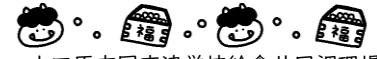




## 2 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



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 もとになるしよくひん (あか)	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 たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	ちゆうし 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				
3 げつ	ぎゆうにゆう ソフトフランス ポークシチュー チキンナゲット☆	ぎゆうにゆう ぶたにく ガラスープチキン チキンナゲット	ソフトフランス 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 えだまめ	671 28.8 28.0 2.6	
4 か	ぎゆうにゆう セルフえほうまき ぐだくさんみそしる	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ のり	ごはん ごまあぶら さとう ごま さつまいも	にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	602 26.5 17.6 2.1	
5 すい	ぎゆうにゆう カレーうどん☆ かぼちゃコロッケ☆	ぎゆうにゆう とりにく かつおぶし	ゆでめん あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃコロッケ	666 27.7 20.2 2.1	
6 もく	ぎゆうにゆう すきやきぶうに のっぺいじる	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ かつおぶし	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ しらたき はくさい しいたけ ねぎ だいこん こまつな	636 26.3 20.5 2.1	
7 きん	ぎゆうにゆう むぎいりごはん いかのさらさあげ☆ もやしのおかかいため りんごタルト☆	ぎゆうにゆう いか おかかふりかけ	ごはん むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま りんごタルト さとう	しょうが もやし にんじん こまつな	640 23.2 19.0 1.2	
10 げつ	ぎゆうにゆう ロールパン☆ クリームシチュー☆ スパイシーソテー	ぎゆうにゆう とりにく ガラスープチキン だっしふんにゆう ぶたにく	ロールパン 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 コーン こまつな キャベツ ピーマン	613 25.0 26.5 2.2	
12 すい	ぎゆうにゆう うめまるラーメン だいがくいも☆	ぎゆうにゆう ぶたにく ガラスープチキン かつおぶし うめなると	ホットラーメン あぶら さつまいも さとう ごま みずあめ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし ねぎ	628 25.1 17.5 1.9	
13 もく	ぎゆうにゆう ごはん ハートのハンバーグ ☆ やさしいため	ぎゆうにゆう ハンバーグ ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	604 24.6 19.0 1.7	
14 きん	ぎゆうにゆう ピピンパ トックイリスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ガラスープチキン	ごはん ごまあぶら さとう ごま もち かたくりこ	にんにく にんじん もやし こまつな だいこん	606 24.3 17.0 2.1	
17 げつ	ぎゆうにゆう しよくパン いちごジャム しろみざかなのフライ ミネストローネ	ぎゆうにゆう メルルーサ ベーコン ガラスープチキン チーズ	しよくパン いちごジャム こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな	615 27.4 21.4 2.5	
18 か	ぎゆうにゆう ごはん チキンのうめソース キャベツいため どんじる☆	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが うめぼし キャベツ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな	619 31.9 17.0 2.1	
19 すい	ぎゆうにゆう ソフトめん ミートソース☆ ジャーマンポテト	ぎゆうにゆう ぶたにく だいでミート ウインナー	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ コーン トマト	664 25.3 22.9 2.2	

### 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～



うめなると はねぎ うめぼし

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	おもにからだのちょうしを	エネルギー kcal	ちゅうし 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)	とどのえるしよくひん (みどり)	たんぱくしつ g	
ようび		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません			しばう g	
20	ぎゅうにゅう ハヤシライス☆ ウイナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ガラスープチキン ウイナー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	えんぶん g	
21	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ユーリンチー はるさめスープ☆	ぎゅうにゅう とりにく おから ベーコン ガラスープチキン チキンボール	ごはん むぎ あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	671 22.4 22.8 2.5	
25	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン☆ もやしナムル カスタードプリン☆	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま カスタードプリン	にんにく にんじん もやし こまつな	643 24.8 21.1 1.3	
26	ぎゅうにゅう みそラーメン☆ やさしいりシュウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ガラスープチキン ガラスープポーク&チキン みそ	ホットラーメン あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ 5しゅやさしいりにくシュウマイ	606 26.6 20.7 2.7	
27	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいためどん☆ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく たまご	ごはん むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	600 27.6 20.4 1.6	
28	ぎゅうにゅう ごはん さばのピリからやき みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく りんごソース たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな	601 27.3 19.8 1.7	1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

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

【国府津共同調理場】



## ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう!

【URL】

[https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/educ/education/sl/menu/school\\_lunch/m](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/educ/education/sl/menu/school_lunch/m)



みなさんは毎日牛乳を飲んでますか?牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。

成長期は骨や歯の成長に多くのカルシウムが必要になるので給食がない日でも毎日欠かさず摂る習慣をつけましょう!



## 牛乳の働き



### イライラを抑える

カルシウムには、ストレスをやわらげる作用があります。



### 病気から体を守る

ビタミンAは、皮膚や粘膜を強く保つ働きがあります。病気から体を守る力を高めてくれます。



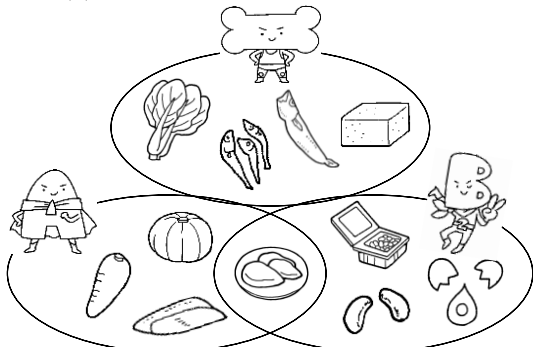
### 肌などをきれいにする

ビタミンB<sub>2</sub>は、細胞を新しくする働きや、代謝を促すことで、肌や髪の毛、爪の成長を助けます。

ぎゅうにゅう牛乳だけじゃない!

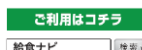
## ぎゅうにゅういがい牛乳以外の食材で栄養補給

- ★カルシウム : 小魚、大豆製品、小松菜など
- ★ビタミンA : レバー、銀だら、人参、かぼちゃ
- ★ビタミンB<sub>2</sub> : 卵、ナッツ、納豆、レバーなど



## 【教育委員会からのお知らせ】

このたび、2月の給食献立より「給食献立情報発信サービス『給食ナビ』」の配信を開始いたします。1月中にダウンロード等ご準備くださるよう、お願いいたします。同サービスの概要や利用方法は、さくら連絡網でお知らせ済みです。



## 【曾我の梅干しを使用した給食について】

梅干しの持つ魅力を若者世代を中心とした消費者に広くPRし、小田原産「曾我の梅干し」を使用し、小田原短期大学で梅干しレシピコンテストを実施しました。選ばれたレシピを活用し、市内学校給食へ提供します。

2月分の納期限は**3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。