

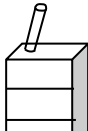
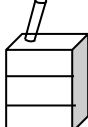
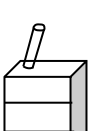
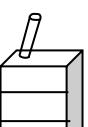
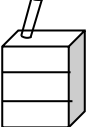
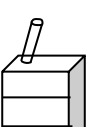
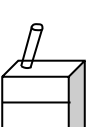
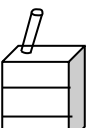
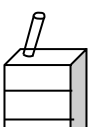
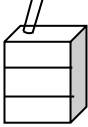
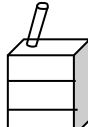
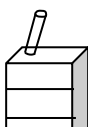
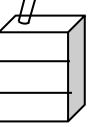
2024年

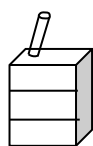
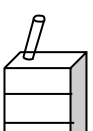


スクールランチ

小田原市立酒匂小学校

※小学校中学年の栄養価記載

ひ	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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	備考	
	ようび	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	デザート トッピング	しょうゆ・ケチャップ・ しょうみりょう・しょうしんりょう 調味料・香辛料などは記載してありません				
1	もく	 ごはん		マーボーはるさめ ナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく	ごはん・ごま ごまあぶら さとう はるさめ	にんにく・しょうが・きくらげ にんじん・たまねぎ もやし・たけのこ しいたけ・こまつな	612 24.5 15.9 2.0	せつぶんこんだて 節分献立
2	きん	 ゆでめん		ほうとうふううどん いわしのカリカリあげ		ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ いわし だいず	ゆでめん あぶら	にんじん ながねぎ はくさい かぼちゃ	627 27.4 21.5 1.9	
5	げつ	 ごはん		すぶた にらのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく おからパウダー	ごはん・あぶら でんぷん・さとう ごまあぶら・じゃがいも ごま	しょうが・にんじん ピーマン・しいたけ たまねぎ・もやし にら・ながねぎ	616 22.0 18.0 2.0	
6	か	 コッペパン		セサミコッペパン トマトシチュー	 かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	コッペパン・マーガリン さとう・ごま あぶら・こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ	660 27.3 30.9 2.7	
7	すい	 ごはん		あじのしょうゆぼし だいこんのきんぴら		ぎゅうにゅう あじのしょうゆぼし ぶたにく さつまあげ	ごはん ごまあぶら ごま さとう	にんじん だいこん こんにゃく こまつな	581 25.8 18.5 1.8	
8	もく	 おこわ		ちゅうかおこわ いしかりじる	 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ	おこわ・ごまあぶら さとう じゃがいも マスカットゼリー	にんにく・にんじん・えだまめ たけのこ・しいたけ だいこん・きゃべつ たまねぎ・こんにゃく	611 27.8 15.9 2.2	
9	きん	 ホットラーメン		とうにゅうたんたんめん にくまん		ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく とうにゅう にくまん(なかみ)	ホットラーメン・あぶら でんぷん・ごま ごまあぶら にくまん(かわ)	にんじん・たまねぎ にんにく・しょうが ながねぎ・たけのこ こまつな	651 27.8 19.5 2.3	
13	か	 ぶどうパン		メンチカツ クリームスープ		ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく だっしふんにゅう	ぶどうパン・じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん きゃべつ こまつな	664 28.5 25.8 2.8	
14	すい	 アルファかまい		にんじんピラフ ハートのスープ	 ココアムース	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	アルファかまい あぶら マカロニ ココアムース	にんじん・たまねぎ コーン・えだまめ きゃべつ こまつな	630 18.0 21.1 2.5	バレンタイン 献立
15	もく	 ごはん		チキンカレーライス やさいソテー		ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ・にんじん きゃべつ コーン	667 22.7 22.7 1.9	
16	きん	 ホットラーメン		うめまるラーメン にくだんごのあまずあん		ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると にくだんご	ホットラーメン さとう でんぷん あぶら	しょうが・にんにく にんじん・もやし きゃべつ・こまつな うめぼし	598 30.3 19.1 2.6	
19	げつ	 ごはん		あげだしどうふのそぼろどん こんさいみそしる		ぎゅうにゅう・みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん・さとう あぶら でんぷん じゃがいも	しょうが・にんじん たまねぎ・ごぼう はねぎ きりぼしだいこん	668 26.1 22.3 1.8	
20	か	 こめこコッペパン		キーマカレー マカロニスープ		ぎゅうにゅう・ウインナー ぶたにく ひよこまめ だいずミート	こめこコッペパン あぶら マカロニ こむぎこ	にんじん・たまねぎ にんにく・しょうが きゃべつ こまつな	597 30.2 22.0 2.8	
21	すい	 ごはん		みそカツ ボイルキャベツ ごもくまめ		ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・みそ とりにく あぶらあげ	ごはん・あぶら さとう パンこ こむぎこ	きゃべつ・しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく	733 29.0 29.6 1.3	

ひ	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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g	備考		
	ようび	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	デザート トッピング	しょうゆ・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません		えんぶん g			
22	もく			すきやきどん あおなとあぶらあげのごまいため		ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく とうふ ベーコン	ごはん・ごま あぶら さとう ごまあぶら	にんじん・しらたき だいこん・ながねぎ たまねぎ こまつな	645 26.7 23.7 2.3		
26				さけのかわりパンこあげ こんにゃくのきんぴら		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あおのり	ごはん・ごまあぶら あぶら・パンこ こむぎこ さとう	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	629 28.8 18.9 1.7		
27				ポテトグラタン おんやさいサラダ			ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	ソフトフランスパン あぶら・バター・じゃがいも こむぎこ・パンこ ドレッシング	にんじん・パセリ たまねぎ キャベツ もやし		590 26.7 24.4 2.5
28				ひじきごはん はくさいのみそしる			ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・ふ あぶらあげ ひじき	さくらめし さとう ごまあぶら	にんじん・しいたけ だいこん・はくさい たまねぎ こまつな		583 24.9 18.1 2.6
29	もく			とりにくとじゃがいものチリソース キャベツのおかかいため		ぎゅうにゅう とりにく はんぺん おかか	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう でんぷん・ごま ごまあぶら	にんにく・しょうが ながねぎ・にんじん キャベツ たまねぎ	629 20.8 21.1 1.2		

【給食費について】

小田原市の規定により、保護者の皆様にご負担いただく額は1ヶ月4300円となっています。

月額給食費 給食費集金月 年間予定回数 1食単価
4300円(消費税を含む) × 11ヶ月 ÷ 184回 = 257円

＜小田原市物価高騰分保護者負担軽減事業について＞

物価高騰下においても、これまでどおり学校給食の栄養バランスや量を保てるよう、4月から一人一食あたりの給食材料費を小学校19円(年額3,496円)、中学校35円(年額6,265円)、幼稚園3円(年額507円)増額しました。この増額分については、市が負担し、保護者の皆様にご負担いただく額(給食費)が増えないよう支援いたします。

こんげつ ぎょうじ
今月の行事

せつぶん
節分



どうして節分に豆をまくの？

ごこく ひと じゅうよう ごくもつ まめ じかし れい
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊
りょく がある といわれ ています。そのため、災いや病気な
どの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、
邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。
節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べた
りしてみませんか？

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

<今月の旬> 冬キャベツ

今が旬の冬キャベツは、葉が厚くてたべごたえがあり、煮ても崩れにくいので煮込み料理に向いています。また、加熱すると甘みが増しておいしくなります。

- ・はねぎ
- ・さつまあげ
- ・はんぺん
- ・うめなると
- ・きくらげ

