

1 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

小田原市立酒匂小学校

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 たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	びこう
		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	ぎゅうにゅう こぎつねごはん おぞうにふう	ごはん あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん しめじ はくさい しいたけ こまつな いんげん	640 28.2 21.0 1.7	きゅうしょく かいし
10 きん	ぎゅうにゅう わかめうどん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん ごま あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あおのり とりにく わかめ こうやどうふ	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	650 28.5 22.2 2.6	
14 か	ぎゅうにゅう ウインナーサンド ポイルキャベツ とうにゅうのクリームシチュー	コッペパン あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく とうにゅう	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ クリームコーン	610 25.0 28.8 2.7	
15 すい	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのからあげ じばやさいのとりみじる	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう かます とりにく とうふ	しょうが かぶのは にんじん こまつな だいこん かぶ	584 24.3 18.0 1.6	おだわら こんだて
16 もく	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん ナムルふう	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく ニラ しょうが はくさいキムチ はくさい もやし たまねぎ こまつな	583 22.9 19.6 2.1	
17 きん	ぎゅうにゅう みそラーメン のりしおポテト	ホットラーメン あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり	にんにく キャベツ しょうが コーン にんじん ながねぎ もやし	629 24.2 22.6 2.2	

※中学年の栄養価を記載しています。 ※揚げ油は、3回程度使用しています。

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～



かますぼう さつまあげ なんと ちくわ
あじのしょうゆばし こまつな はねぎ かぶ

食材料は給食費で
まかなわれています。



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 おだわらしやくしよ かい しみんだんわ
小田原市役所2階 市民談話ロビー
- 展示の内容 にほん がっこうきゅうしょく れきし おだわら がっこうきゅうしょく れきし おだわらこんだて
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。
おだわらこんだて
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。



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 たんぱくしつ g しぼう g	びこう
		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	
20 げつ	ぎゅうにゅう ごはん なまあげとやさいのふくめに もやしのごまいため	ごはん しろごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート なまあげ	しょうが えだまめ たまねぎ こまつな にんじん もやし しいたけ	616 25.7 20.3 1.6	
21 か	ぎゅうにゅう ぶどうパン チキンカツまたはトンカツ ABCスープ	ぶどうパン マカロニ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	677 28.6 28.4 2.5	おかず セレクト
22 すい	ぎゅうにゅう ごはん あじのしょうゆぼし おだわらっこおでん	ごはん さといも さとう	ぎゅうにゅう あじのしょうゆぼし こんぶ ちくわ さつまあげ	にんじん だいこん こんにゃく	588 27.8 16.4 2.2	おだわら こんだて
23 もく	ぎゅうにゅう カレーライス カラフルソテー	ごはん カレールウ あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく キャベツ たまねぎ コーン にんじん こまつな りんご	680 22.7 24.2 1.7	リクエスト きゅしよく
24 きん	ぎゅうにゅう ごもくあんうどん にくだんごのあまずあえ ガトーショコラまたはりんごタルトまたは みかんゼリー	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ガトーショコラ りんごタルト みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりこ にくだんご	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	667 30.1 19.4 2.5	デザート セレクト
27 げつ	ぎゅうにゅう ツナのさんしよくどん とんじる	さくらめし じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん コーン こんにゃく えだまめ ながねぎ	613 26.1 19.5 2.6	
28 か	ぎゅうにゅう シュガーロールパン チリビーンズ	こめころーるパン さとう あぶら マーガリン マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく セロリー にんじん たまねぎ	646 28.2 28.6 2.3	
29 すい	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ はくさいのわかめスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく わかめ みそ とりこ	にんにく しいたけ ながねぎ しょうが たけのこ にんじん もやし たまねぎ はくさい	598 25.3 17.8 2.5	
30 もく	ぎゅうにゅう ごはん しおにくじゃが やさしいおかかいため	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	にんにく こまつな にんじん いんげん たまねぎ もやし	576 22.8 16.1 1.5	
31 きん	ごはん とうにゅうちゃんぽんめん おさつシナモン	ホットラーメン あぶら かたくりこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく みそ とうにゅう さつまあげ	にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ	668 23.8 20.9 1.9	



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。



ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。