



給食たより



今年（ことし）はもう梅（うめ）の花（はな）が咲（き）き、良（よ）い香（か）を放（はな）っています。今年（ことし）の冬（ふゆ）の寒（さむ）さは、例（れい）年（ねん）に比（ひ）べてい（い）かがでし（し）ょうか。

寒（さむ）い日（ひ）でも朝（あ）から子（こ）どもた（た）ちは元（げん）き（き）に活（かつ）動（どう）して（し）てい（い）ます。風（か）邪（ぜ）やインフル（インフル）エンザ（エンザ）の流（りゅう）行（こう）が心（しん）配（ぱい）さ（さ）れる時（じ）期（き）です。

外（そと）から帰（かえ）った時（とき）や食（しょく）事（じ）の前（まえ）には、必（かな）ず手（て）洗（あら）い・うが（うが）い（い）を（を）し（し）て、病（びょう）原（げん）菌（きん）を体（たい）に（に）入（い）れ（れ）な（な）い（い）よ（よ）う（う）に（に）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う。

ま（ま）た、朝（あ）さ（さ）ひ（ひ）る（る）ゆ（ゆう）う（う）の（の）3（さん）回（かい）の食（しょく）事（じ）を（を）し（し）っ（っ）か（か）り（り）と（と）、運（うん）動（どう）と睡（すい）眠（みん）時（じ）間（かん）も十（じゅう）分（ぶん）と（と）る規（き）則（そく）正（せい）し（し）い生（せい）活（かつ）を（を）し（し）て、体（たい）の抵（てい）抗（かう）力（りき）

を落（お）と（と）さ（さ）ず、元（げん）き（き）に過（す）ご（ご）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う。

今（こん）月（げつ）の給（きゅう）食（しょく）は、好（き）な給（きゅう）食（しょく）ア（ア）ン（ン）ケ（ケ）ー（エ）ー（エ）ト（ト）で上（じょう）位（い）のメ（め）ニ（に）ュー（ュー）を（を）集（あつ）め（め）ま（ま）し（し）た（た）。楽（たの）し（し）ん（ん）で（で）く（く）れ（れ）る（る）と（と）嬉（うれ）し（し）い（い）で（で）す（す）！



ようび 曜日		こんだてめい 献立名 かせん 下線：リクエストの おお 多いメニューです。	おも 主にエネルギーの もとなる (きいろ 黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとなる (あか 赤のグループ)	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとなる (みどり 緑のグループ)	I初バ - (kcal)			ちゅうしとう 中止等 	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						えんぶん 塩分 (g)				
2	月	ぎゅうにゅう ごはん さわらのたつたあげ だいこんのきんぴら	ごはん さとう かたくりこ あぶらごま 	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	ながねぎ にんじん だいこん つきこんにやく こまつな	628		23.0	20.8	1.1
						626				
						27.8				
						18.1				
3	火	ぎゅうにゅう (ごはん) てまきのり まめまめごはんの てづくりえほうまき ゆばのすましじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ 	ぎゅうにゅう のり とりにく だいず うめなると ゆば とうふ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ もやし キャベツ ながねぎ	626	ゆば をつか を使った せつぶんこんだて 節分献立	27.8	18.1	1.5
						27.8				
						18.1				
						1.5				
4	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなばんうどん だいずとさつまいもの あげに	ゆでめん あぶら さとう さつまいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず	にんじん はくさい たまねぎ ながねぎ	658		22.5	20.5	1.9
						22.5				
						20.5				
						1.9				
5	木	ぎゅうにゅう くろパン ラザニア ウインナーのポトフ	くろパン あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	676	おんせい 6年生 ちゅうし 中止	26.7	24.5	3.0
						26.7				
						24.5				
						3.0				
6	金	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが さけのしおやき	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さけ	にんじん しらたき たまねぎ いんげん	635		28.1	19.2	1.6
						28.1				
						19.2				
						1.6				
9	月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのみそいため わかめスープ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン わかめ ヨーグルト	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし こまつな はくさい コーン ながねぎ	670		25.4	20.0	2.4
						670				
						25.4				
						20.0				
10	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	633		21.9	16.7	2.0
						633				
						21.9				
						16.7				



今年（ことし）の給（きゅう）食（しょく）では、節（せつ）分（ぶん）献（けん）立（だて）と（と）して、手（て）巻（ま）き海（かい）苔（たけ）に（に）混（ま）ぜ（ぜ）ご（ご）飯（はん）を（を）の（の）せ（せ）て、患（え）方（ほう）巻（ま）を（を）作（つく）っ（っ）て（て）食（た）べ（べ）ま（ま）す（す）。



節（せつ）分（ぶん）は、季（き）節（せつ）の（の）変（か）わ（わ）り（り）目（め）に（に）行（おこな）う（う）節（せつ）分（ぶん）祭（まつ）の（の）行（ぎょう）事（じ）で（で）、中（ちゅう）国（こく）か（か）ら（ら）伝（つた）わ（わ）り（り）ま（ま）し（し）た（た）。節（せつ）分（ぶん）に（に）行（おこな）う（う）豆（まめ）ま（ま）き（き）は、平（へい）安（あん）時（じ）代（だい）は（は）12月（がつ）の（の）大（おお）み（み）そ（そ）か（か）に（に）行（おこな）わ（わ）れ（れ）て（て）い（い）ま（ま）し（し）た（た）。3月（がつ）の（の）節（せつ）分（ぶん）に（に）行（おこな）う（う）よ（よ）う（う）に（に）な（な）った（た）の（の）は、室（むろ）町（まち）時（じ）代（だい）に（に）入（い）っ（っ）て（て）か（か）ら（ら）だ（だ）さ（さ）う（う）で（で）す（す）。ひ（ひ）い（い）ら（ら）ぎ（ぎ）の（の）小（せう）枝（え）の（の）先（さき）に（に）イ（い）ワ（わ）シ（し）の（の）頭（あたま）を（を）指（さ）し（し）て（て）戸（と）口（ぐち）に（に）飾（かざ）っ（っ）た（た）り（り）、イ（い）ワ（わ）シ（し）を（を）焼（や）い（い）て（て）食（し）べ（べ）る（る）習（しゅう）慣（かん）が（が）あ（あ）る（る）地（ち）域（いき）も（も）あ（あ）り（り）ま（ま）す（す）。「福（ふく）は（は）内（うち）、鬼（おに）は（は）外（そと）」の（の）掛（か）け（け）声（こゑ）と（と）も（も）に、家（か）族（ぞく）の（の）幸（さい）せ（せ）を（を）祈（いの）る（る）こ（こ）の（の）行（ぎょう）事（じ）。ぜ（ぜ）ひ（ひ）後（ご）世（せい）に（に）残（のこ）し（し）て（て）い（い）き（き）たい（たい）で（で）す（す）ね（ね）。

ようび 曜日		献立名 おこなでめい かせん 下線：リクエストの おおいメニューです。	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (みどりのグループ)	1ネバ - (kcal)			ちゅうしとう 中止等 
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						えんぶん 塩分 (g)			
12	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) <u>きなこシュガーパン</u> コーンシチュー	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン こまつな	610			
						21.0			
						24.8			
						1.9			
13	金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チキンピラフ ハートハンバーグ <u>ABCスープ</u>	ごはん むぎ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハンバーグ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	693	バレンタイン おこなで 献立		
						27.2			
						25.3			
						1.6			
16	月	ぎゅうにゅう (ごはん) <u>ポークカレーライス</u> やさしいため	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	642			
						22.2			
						20.8			
						2.0			
17	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのうめソース ゆでキャベツ こんさいじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが うめぼし キャベツ ごぼう にんじん だいこん こまつな	616	おだわら 小田原 うめぼし 梅干し おこなで 献立		
						24.3			
						18.2			
						1.6			
18	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) <u>ミートソース</u> ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ウインナー	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト コーン	689			
						25.6			
						22.8			
						2.3			
19	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン <u>クリスピーチキン</u> <u>ミネストローネ</u>	こめこロールパン あぶら こむぎこ コーンフレーク じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト こまつな	692			
						29.5			
						31.0			
						2.6			
20	金	ぎゅうにゅう (ごはん) やきにくどん チゲじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ みそ とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ りんごソース にんじん だいこん こまつな はくさい	613			
						24.4			
						19.7			
						1.9			
24	火	ぎゅうにゅう (ごはん) <u>こぎつねごはん</u> <u>とんじる</u>	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ こおりどうふ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ほししいたけ こんにゃく だいこん ながねぎ ごぼう	657			
						26.8			
						23.0			
						1.3			
25	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) <u>みそラーメン</u> <u>こめおかパンケーキ</u>	ホットラーメン ごまあぶら さとう ホットケーキミックス こめこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから	にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ レモン りんごソース	680			
						26.0			
						17.3			
						2.5			
26	木	ぎゅうにゅう チーズパン かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんの ケチャップソテー	チーズパン あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン こおりどうふ	かぼちゃ にんにく にんじん きりぼしだいこん	639			
						22.9			
						28.4			
						2.5			
27	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) やきとりどん みそしる りんごゼリー	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ かぶ	653			
						24.6			
						19.9			
						1.7			



しょうさい てんこう へんこう
食材は天候などにより変更。になることがあります

こんげつ おだわらさん
今月の小田原産

うめぼし・だいこん・ながねぎ
かぶ・こまつな・レモン
うめなると・さつまあげ
とうふ・あぶらあげ・あつあげ



おだわらし きゅうよくよくしょうさい ほうしやせいぶっしけんさ おこ
小田原市では、給食用食材の放射性物質検査を行
なっています。
けんさ けっか よてい おだわらし
検査の結果や予定については、小田原市のホーム
ページでお知らせしています。