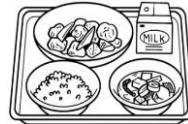




# 給食たより



ことし うめ はな さき よ かお はな 今年はもう梅の花が咲き、良い香りを放っています。今年の冬の寒さは、例年に比べていかがでしょうか。

さむ ひ あさ こ げんき かつどう か ぜ りゅうこう しんぱい じ き 寒い日でも朝から子どもたちは元気に活動しています。風邪やインフルエンザの流行が心配される時期です。

そと かえ とき しょくじ まえ かなら てあら びょうげんきん からだ い 外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをして、病原菌を体に入れないようにしましょう。

あさひるゆう かい しょくじ うんどう すいみんじ かん じゅうぶん きそくただ せいかつ からだ ていこうりょく また、朝夕の3回の食事をしっかりとり、運動と睡眠時間も十分とする規則正しい生活をして、体の抵抗力

お げんき す を落とさず、元気に過ごしましょう。

こんげつ きゅうしょく す きゅうしょく じょうい あつ たの うれ 今月の給食は、好きな給食アンケートで上位のメニューを集めました。楽しんでくれると嬉しいです！



曜日		こんだてめい 献立名 かせん <u>下線</u> ：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 もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 王に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ 王に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	Iカリギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ちゅうしどう 中止等
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 つきこんにゅく こまつな	628 23.0 20.8 1.1	
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 だいす 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 27.8 18.1 1.5	
4	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなんばんうどん だいすとさつまいもの 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 だいす	にんじん はくさい たまねぎ ながねぎ	658 22.5 20.5 1.9	
5	木	ぎゅうにゅう くろパン <u>ラザニア</u> ワインナーのボトフ	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 ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	676 26.7 24.5 3.0	
6	金	ぎゅうにゅう ごはん <u>にくじゃが</u> <u>さけのしおやき</u>	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 たまねぎ いんげん しらたき	635 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 <u>ヨーグルト</u>	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 たけのこ キャベツ こまつな コーン にんじん たまねぎ もやし はくさい ながねぎ	670 25.4 20.0 2.4	
10	火	ぎゅうにゅう (ごはん) <u>ハヤシライス</u> 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 だいすミート	にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン	633 21.9 16.7 2.0	



ことし きゅうしょく せつぶんこんだて 今年の給食では、節分献立として、手巻き海苔に  
まぜご飯をのせて、恵方巻を作って食べます。



せつぶんは、季節の変わり目に行う節分祭の行事で、中国から伝わりました。節分に行う豆まきは、平安時代は12月の大みそかに行われていました。3月の節分に行うようになったのは、室町時代に入ってからだそうです。ひいらぎの小枝の先にイワシの頭を指して戸口に飾ったり、イワシを焼いて食べる習慣がある地域もあります。  
「福は内、鬼は外」の掛け声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ後世に残していきたいですね。

曜日		こんだてめい 献立名 <u>下線</u> : リクエストの 多いメニューです。	おも 主にエネルギーの もとになる  (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる  (赤のグループ)	おも からだ 主に体の調子を整える もとになる  (緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ちゅうしとう 中止
12	木	きゅうにゅう (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	きゅうにゅう 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	
		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 ABCスープ	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 ワインナー		693 27.2 25.3 1.6	
		ぎゅうにゅう (ごはん) <u>ポークカレーライス</u> やさいいため	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート ワインナー		642 22.2 20.8 2.0	
		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		616 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 だいすミート ワインナー	にんにく セロリー にんじん トマト たまねぎ コーン	689 25.6 22.8 2.3	
		ぎゅうにゅう ごめこロールパン <u>クリスピーチキン</u> ミネストローネ	ごめこロールパン 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		692 29.5 31.0 2.6	
		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		613 24.4 19.7 1.9	
		ぎゅうにゅう (ごはん) <u>こぎつねごはん</u> とんじる	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		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> ごめおかパンケーキ	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 ごめこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから	にんにく キャベツ ながねぎ レモン りんごソース	680 26.0 17.3 2.5	
		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		639 22.9 28.4 2.5	
		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		653 24.6 19.9 1.7	



しょくさい 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 きゅうしょくよもよくざい ほうしゃせいぶっしけんさ 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  
検査の結果や予定については、おだわらし  
ページでお知らせしています。