

令和8年1月



小田原市立下府中小学校



日 曜 日	献 立 名	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)	えいようしから ひとくちメモ
13 火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ねぎラーメン のりしおポテト	ホットラーメン あぶら じやがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり	にんにく ながねぎ にんじん	595 25.1 19.1 2.1	たっぷりのネギで かぜを予防しよう
14 水	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ あおなおかかいため ふゆやさいとんじる	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さばふぐ おかかふりかけ ぶたにくみそ	しょうが にんじん チンゲンサイ コーン だいこん はくさい しめじ はねぎ	596 20.9 18.0 1.6	小田原市でとれた サバフグを使用
15 木	ぎゅうにゅう バンズコッペ てりやきハンバーグ トマトとたまごのスープ チーズ	コッペパン あぶら さとう かたくりこ じやがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく たまご チーズ	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	608 29.0 28.6 2.7	パンにハンバーグ とチーズをはさんで 食べよう
16 金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ とうにゅうタンタンスープ	ごはん あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく どうにゅう みそ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース しょうが もやし にら	570 20.8 20.8 2.2	給食室の大きな釜 で炊いたピラフ
19 月	ぎゅうにゅう ごはん にくじやが こまつなとあぶらあげの にびたし	ごはん あぶら じやがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん しらたき たまねぎ いんげん こまつな もやし	592 21.2 17.8 1.0	給食の肉じゃがは 無水調理で作るよ
20 火	ぎゅうにゅう (ソフトめん) とりにくのクリームソース さつまいものスティック	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だっしゅんにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな	708 24.9 22.3 1.9	
21 水	ぎゅうにゅう ごはん さばのゆずみそやき のっぺいじる キャベツのしおこんぶいため	ごはん さとう あぶら じやがいも かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ しおこんぶ	ゆず にんじん だいこん しいたけ はねぎ キャベツ コーン	617 23.4 18.1 2.0	ゆずの香りを感じて みよう
22 木	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) ぶどうシュガーパン ラビオリのトマトに	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら じやがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしゅんにゅう ラビオリ	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	604 20.4 21.2 2.0	ラビオリはお肉を包 んだパスタのこと
23 金	ぎゅうにゅう (ごはん) はくさいのトロトロあんかけ ほしのスープ みかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん はくさい こまつな たまねぎ もやし みかん	681 25.2 17.7 1.7	小田原市産のみか んを使用予定

あけましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう。

## きゅうしょくに小田原でとれた「シロサバフグ」が登場！



### シロサバフグってどんな魚？

「シロサバフグ」と聞くと、サバなのか？フグなのか？少し紛らわしい名前ですが、フグの仲間です。サバのように群れをなして泳ぐことや、模様がサバに似ていることから、この名前がついたそうです。

フグというと毒をもっているイメージがありますが、このシロサバフグは筋肉に毒がないので、給食でも安全に食べることができます。

### どんな味がするの？

小田原で水揚げされるシロサバフグは、魚の中でも特に筋肉質で、プリッとした弾力のある食感が特徴です。また甘みがあり淡白な味わいなので、鍋物や天ぷら、から揚げなど様々な料理でおいしく食べることができます。

昨年度、食べた子どもたちからは「フワフワしていておいしかった！」と大好評でした。今年度は、1月14日(水)にサバフグのから揚げとして給食で提供します。



日 にち	曜 よう	献立名 こんだてめい	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 (緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	えいようしから ひとくちメモ
26	月	どうにゅう(ココア)ごはん カレーライス おんやさい たまねぎドレッシング	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこさとう たまねぎドレッシング	とうにゅうココア ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	621 17.1 17.0 2.0	給食週間リクエスト (ごはんの日1位)
27	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン やきしゅうまい	ホットラーメン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ しゅうまい	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ	596 28.4 17.8 2.1	
28	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのカリカリあげ おでん	ごはん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう あじのひもの こんぶ あげボール しろちくわ	こんにゃく だいこん にんじん	548 21.8 15.8 1.7	
29	木	ぎゅうにゅう (しょくパン) ピザトースト きのこのブラウンシチュー	しょくパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ワインナー チーズ ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん たもぎたけ まいたけ しめじ	637 29.4 30.6 2.1	
30	金	ぎゅうにゅう (さくらめし) こぎつねごはん いわしつみれじる ブルーベリータルト りんごタルト	さくらめし あぶら さとう ブルーベリータルト りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく だいすミート あぶらあげ いわしつみれ	しょうが にんじん えだまめ だいこん ごぼう はねぎ	716 27.6 23.7 2.3	給食週間 デザートセレクト



下府中小学校では、1/26(月)～1/30(金)で給食週間を行います。

今年度は、「おいしい給食をピカピカに食べ、食品ロスを減らそう」というテーマのもと、給食委員会の児童がさまざまなイベントを計画しています。給食では、事前にリクエスト給食、デザートセレクトのアンケートを実施しました。給食週間当日は、子どもたちの選んだメニューが登場します。

1/24～30は「全国学校給食週間」です。

給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で始まったとされています。生活の苦しい家庭の子に無償で昼食が提供されました。戦後、アメリカの援助物資を活用した給食が開始し、全国に広りました。そんな学校給食は、今では食育の推進に大きな役割を果しています。

## リクエスト・セレクト給食

- 1/26(月) ごはんの日リクエスト1位 「カレーライス」
- 1/27(火) めんの日リクエスト1位 「みそラーメン」
- 1/28(水) 小田原献立
- 1/29(木) パンの日リクエスト1位 「ピザトースト」
- 1/30(金) デザートセレクト  
「ブルーベリータルト」か「りんごタルト」

## 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8年1月26日(月)～1月30日(金)平日9:00～16:30

○場所 小田原市学校給食センター

○内容 ★学校給食の紹介パネルの掲示 ★見学ブースからの調理場見学

★実際に使用している食器・器具の展示 ★回転釜の体験

★給食センター紹介・食育取り組み動画の放映 ★クイズラリーの実施

※市のホームページに学校給食展について掲載しますので、ご覧ください。

