



3 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市橋学校給食共同調理場

ひ	こんだてめい	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)	おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal			中止 など		
					たんぱくしつ g	しぼう g	えんぶん g			
ようび		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								
3	ぎゆうにゆう ごはん さわらのたつたあげ はくさいのみそしる ひなまつり こんだて ひなあられ	ぎゆうにゆう さわら かつおぶし とうふ みそ	ごはん あぶら かたくりこ ひなあられ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい	こまつな	619	26.8	19.5	1.6	
4	ぎゆうにゆう くろパン キャベツメンチカツ コーンシチュー	ぎゆうにゆう チーズ キャベツメンチカツ ぶたにく チキンエキス だっしふんにゆう	くろパン あぶら こむぎこ じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ こまつな		700	26.4	31.2	2.5	前羽小 6年 中止
5	ぎゆうにゆう タコライス ポイルキャベツ ビーフンスープ 3びんこんだて	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいずミート チキンエキス	ごはん あぶら さとう ビーフン	にんにく トマト にんじん キャベツ たまねぎ にはら		620	26.8	16.1	2.2	
6	ぎゆうにゆう ごもくうどん 5しゆやさいいりあげしゆうまい	ぎゆうにゆう とりにく なんと かつおぶし あぶらあげ	ゆでめん あぶら	にんじん はくさい しめじ ねぎ	こまつな しゆうまい	608	25.9	21.8	2.2	
7	ぎゆうにゆう むぎいりごはん マーボーだいこん ワンタンスープ	ぎゆうにゆう みそ ぶたにく だいずミート とりにく チキンボール チキンエキス	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ワンタン あぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	だいこん にんじん にはら	601	24.6	17.6	2.1	
10	ぎゆうにゆう ごはん とりにくのレモンじようゆやき こんさいじる	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも	レモン だいこん にんじん こんにやく	ねぎ	603	28.2	21.4	1.8	
11	ぎゆうにゆう コッペパン ★グラタン風 ウインナーソーテー	ぎゆうにゆう とりにく ウインナー だっしふんにゆう チーズ	コッペパン マカロニ あぶら パンこ こむぎこ バター マーガリン	にんじん たまねぎ こまつな コーン	キャベツ	616	26.4	24.0	2.3	★前羽小 6年生 リクエスト こんだて①
12	ぎゆうにゆう ごはん ソイスぶた ちゆうかスープ	ぎゆうにゆう こうやどうふ わかめ チキンエキス ぶたにく とりにく	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ピーマン にはら	662	25.3	21.4	2.0	

★ミネストローネ★



- 〈材料 4人分〉
- ・にんじん 1/4本
 - ・たまねぎ 小1個
 - ・じゃがいも 中1個
 - ・ベーコン 3枚
 - ・にんにく 2g
 - ・小松菜 4枚
 - ・シェルマカロニ 40g
 - ・油 適量
 - ・コンソメ 小さじ1強
 - ・トマトピューレー 大さじ4
 - ・ケチャップ 大さじ2強
 - ・粉末チーズ 小さじ2
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・乾燥パセリ 少々
 - ・水 2カップ

★作り方★

- ① にんじん・たまねぎ・じゃがいもは1cm角に切る。
小松菜はざく切りにして1度茹でておく。マカロニも茹でておく。
ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんにくとベーコンを炒める。
- ③ にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、水を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、Aを入れて煮込む。
- ⑤ ゆでたマカロニと小松菜、粉末チーズを入れる。
塩・こしょうで味をととのえ、乾燥パセリをちらしてできあがり。

★鶏肉のレモンじようゆ焼き★



- 〈材料 4人分〉
- ・鶏もも肉の切り身 1枚(200~250g)
 - ・油 適量
 - ・レモン汁 大さじ1と1/2
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・こしょう 少々
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・みりん 小さじ2
 - ・酒 小さじ2

★作り方★

- ① 鶏もも肉は4等分に切る。厚みのある部分は切り開いて厚みを均等にする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、鶏もも肉を30分以上漬け込む。
- ③ フライパンに油をしき、鶏もも肉の皮を下にして焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして火が通るまで弱火でじっくり焼いてできあがり。



2月分の納期限は3月31日です。3月分の納期限は4月30日です。
口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高のご確認をお願いします。

ひ	こんだてめい	おもにからだをつくる	おもにエネルギーの	おもにからだのちょうしを		エネルギー kcal	中止 など	
		もとになるしょくひん (あか)	もとになるしょくひん (きいろ)	ととのえるしょくひん (みどり)	たんぱくしつ g	えんぶん g		
ようび		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						
13	★ミルメークぎゅうにゆう ★タンタンめん ★ぎょうざ	ぎゅうにゆう ぶたにく チキンエキス みそ	ホットラーメン ミルメークココア ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	もやし ねぎ チンゲンサイ ぎょうざ	626 25.2 19.1 2.0	★前羽小 6年生 リクエスト こんだて②	
14	ぎゅうにゆう チキンカレーライス ベーコンソテー	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	ごはん おぎ あぶら こむぎこ じゃがいも マーガリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	りんごソース コーン キャベツ	611 21.7 19.2 1.5		
17	ぎゅうにゆう ごはん さばのみそに とりだんごじる	ぎゅうにゆう さば かつおぶし みそ チキンボール	ごはん さとう じゃがいも	にんじん だいこん しょうが ねぎ		612 29.2 20.0 1.8		
18	ぎゅうにゆう ロールパン チキンナゲット ポークピーンズ	ぎゅうにゆう チキンナゲット ぶたにく だいたず	ロールパン あぶら さとう じゃがいも すだちゼリー	にんにく にんじん たまねぎ トマト	こまつな	648 25.2 26.9 2.1		
19		きゅうしょくはありません						

※**中学年の栄養価**を記載しています。

※**給食**で使用されている**生鮮食品**(野菜・肉・魚)の産地を毎日学校へお知らせしています。

※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※**揚げ油**は、3回程度使用しています。

※**物資**の都合により、献立が変更になる場合があります。

※**アレルギーのある方は**、概況表の表示を見てください。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

【URL】

https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_tachibana/



主食について

主食の**米飯・パン・麺製品**につきましては、同じラインで**アレルギー**となる**そば・卵・えび**等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がありましたら橋学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。



☆おたよりカード ありがとう☆



学校と調理場を、毎日行き来している『おたよりカード』。調理場では、感想や意見を楽しみに待っています。

また、給食を作るときに参考にもしています。その一部を紹介します。

<p>ABCスープをはじめて食べてみて AとかBが入っていておもしろかったです。 また、食べてみたいです。 おいしかったです。 (下中小1年生)</p>	<p>ラザニア風がおいしかったです。 また給食に出してほしいです。 ベーコンとキャベツのソテーを、また作ってください。がんばってください。 (下中小2年生)</p>	<p>てりやきチキンのたれが、めっちゃうまかった。 肉とごはんを合わせると最高でした。 肉じゃがは、ホクホクしていて めっちゃおいしかったです。 また出してください。 (下中小3年生)</p>
<p>具たくさんみそ汁が、味がこゆくて おいしかったです。 さばのピリ辛焼きが甘辛くて とてもおいしかったです。また作ってほしいです。 (前羽小4年生)</p>	<p>おだわらっ子おでんの大根がしみていて おいしかったです。ごはんも、きれいに炊けていて、とてもおいしかったです。 カマス棒のから揚げを、また出してください。 (前羽小5年生)</p>	<p>大根に味がしみていて、おいしかったです。 チキンカツは、ごはんとの相性がばつぐんで おいしかったです。 給食のおかげで、いんげんが少し 食べれるようになりました(前羽小6年生)</p>

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～



なると



食材料は給食費と市の補助金でまかなわれています。



小田原市の学校給食では、平成24年9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果については、市のホームページでお知らせしています。