



12 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市橘学校給食共同調理場

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	ちゅうし など
			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。	たんぱくしつ	g			
				ししつ	g			
2	火	ぎゅうにゅう コッペパン てりやきチキン ★キャベツのソテー パンネのクリームに	コッペパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	669	★3ぴん こんだて 👁👁👁	
						32.2		
						27.8		
						2.2		
3	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかどん ワントンスープ アセロラゼリー	ごはん ごまあぶら かたくりこ ワントン アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ながねぎ	632		
						23.5		
						17.3		
						2.3		
4	木	ぎゅうにゅう (ゆでめん) こぎつねうどん にくだんごあまずあん	ゆでめん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく にくだんご	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	648		
						26.9		
						19.2		
						2.3		
5	金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのみそだれがけ いもちじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ いもち	ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ	648		
						23.6		
						20.0		
						1.7		
8	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのさっぱりに はんぺんとやさしいため チーズ	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく じざかなはんぺん チーズ	しょうが にんにく にんじん だいこん たまねぎ もやし こまつな	645		
						24.9		
						21.9		
						1.8		
9	火	ぎゅうにゅう ロールパン キャベツメンチカツ ミネストローネ	ロールパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ こまつな	659	前羽小 4年中止 下中小 4年中止	
						23.0		
						32.7		
						1.9		
10	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ トックいりスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし コーン にら りんごソース こまつな たまねぎ キャベツ	614		
						23.7		
						18.0		
						1.6		

1月24日～30日は全国学校給食週間です

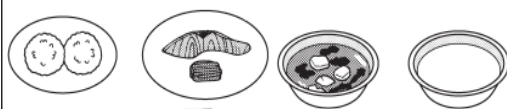
「全国学校給食週間」の始まり・・・

日本の学校給食の始まりは、明治22年からです。山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために「おにぎり・焼き魚・漬物」の給食を用意して、提供したのが始まりです。その後の戦争により中断されていましたが、戦後の食糧難により、子どもの栄養状態が悪化したことから、昭和21年12月24日に再開されることとなりました。このことを記念して冬休みと重ならないよう、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。12月に給食週間を行う学校もあります。

食べ物の大切さや働く人への感謝の心を育て、望ましい食生活の手本となるなど、学校給食の役割について見つめ直す一週間です。



明治22年(1889年) 昭和22年(1947年)



・おにぎり、塩さけ、菜の漬物 ・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

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～



カマス・なると・じざかなはんぺん・こまつな



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。

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)	たんぱくしつ	g	ちゅうし など	
			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。				ししつ		g
							えんぶん		g
11	木	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン はるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	636			
						25.2			
						22.7			
						2.2			
12	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) タッカルビどん とうふとにらのスープ	ごはん むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし にら	600			
						25.3			
						20.4			
						1.6			
15	月	ぎゅうにゅう ごはん ★あおなのごまいため カマスぼうのからあげ じゃがいものそばろに おだわら カマスこんだて	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう カマス ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	654		★3ぴん こんだて 	
						24.1			
						21.1			
						1.3			
16	火	ぎゅうにゅう くろパン ☆☆☆ もみのきハンバーグ  クリスマス ABCスープ りんごタルト こんだて	くろパン さとう あぶら マカロニ りんごタルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	648			
						23.9			
						25.1			
						2.4			
17	水	ぎゅうにゅう ごはん マーボーだいこん あげにらまんじゅう	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にらまんじゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ ながねぎ だいこん こまつな	643			
						22.0			
						22.2			
						1.8			
18	木	ジョア(プレーン) (ソフトめん) ミートソース えだまめコーンポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	ジョア(プレーン) ぶたにく だいたミート ウイナー	にんにく たまねぎ にんじん コーン えだまめ	618			
						23.3			
						14.8			
						1.9			
19	金	ぎゅうにゅう (ごはん)  どうじ とりごぼうごはん こんだて かぼちゃいりとなじる	ごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん ながねぎ かぼちゃ だいこん	646			
						25.2			
						22.5			
						1.4			
22	月	ぎゅうにゅう (ごはん) チキンカレーライス カラフルソテー	ごはん あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんごソース コーン キャベツ こまつな	643			
						19.9			
						22.0			
						1.6			
23	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ハニーセサミチキン チリコンカン	ソフトフランスパン はちみつ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたミート だいた	にんにく パセリ にんじん コーン たまねぎ	604			
						31.2			
						26.0			
						2.1			

※ちゅうがくねん 中学年の栄養価を記載しています。

※給食で使し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。

※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、アレルギー確認献立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/si/menu/school_lunch/menu_tachibana/

ふゆ げん き す しょく じ
冬を元気に過ごす食事

かぜをひかないようにね!

はや 早いものでもう1年が終わりようとしています。寒く乾燥する冬は風邪やインフルエンザが流行やすい季節です。

しっかり予防して元気に過ごしましょう。

ビタミンで抵抗力をつけよう!

A C E

ねんまく つよ 粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体を温めよう!

からだ ひ 体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにしましょう。体をつくるもととなる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。



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橘学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

給食ナビ

お子さんが通う学校給食の献立確認や、簡単なアレルギーチェックができるアプリです。

▲iPhone用 ▲Android用

※給食ナビは、給食中止日でも献立が掲載されますので、ご承知おください。

冬が旬の食材

だいこん ほうれんそう ブロッコリー
 はくさい 冬が旬の食材 ながねぎ
 みかん りんご いちご タラ プリ