



1 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	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを とのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	ちゆうし 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				
9 もく	ぎゆうにゆう わかめうどん さつまいものてんぷら	ぎゆうにゆう とりにく なんと かつおぶし わかめ あぶらあげ	ゆでめん あぶら こむぎこ さとう ごま さつまいも	にんじん しめじ たまねぎ こまつな	644 24.2 18.4 1.9	
10 きん	ぎゆうにゆう むぎいりごはん わふうハンバーグ しらたまごうに りんごゼリー 	ぎゆうにゆう とうふハンバーグ かつおぶし とりにく なんと	ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう しらたま りんごゼリー	だいこん ごぼう にんじん  ほうれんそう	601 22.8 13.3 1.8	
14 か	ぎゆうにゆう ウインナーサンドパン ポイルキャベツ コーンシチュー	ぎゆうにゆう ウインナー ぶたにく チキンエキス だっしふんにゆう チーズチャウダー	コッペパン あぶら こむぎこ じゃがいも マーガリン	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん コーン	614 25.9 28.7 2.7	
15 すい	ぎゆうにゆう ごはん チキンカツ きりぼしだいこんのもの	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ	にんじん つきこんやく きりぼしだいこん こまつな	628 27.7 19.6 1.3	
16 もく	ぎゆうにゆう みそラーメン こんさいのあおのりふうみ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ ポーク&チキンエキス なんと あおのり	ホットラーメン ごまあぶら フレンチポテト かたくりこ	しょうが ねぎ にんにく れんこん もやし ごぼう キャベツ	645 23.4 19.7 2.3	
17 きん	ぎゆうにゆう マーボーどうふどん たまごいりコーンスープ	ぎゆうにゆう どうふ ぶたにく とりにく だいちミート たまご みそ チキンエキス	ごはん むぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ にんにく コーン にんじん こまつな たまねぎ	617 26.8 17.5 2.1	
20 げつ	ぎゆうにゆう ごはん とりにくのこうみやき あつあげのもの	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく あつあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんにく こまつな ねぎ にんじん たまねぎ	621 25.5 21.4 1.1	
21 か	ぎゆうにゆう ぶどうパン かぼちゃコロッケ マカロニのクリームに	ぎゆうにゆう とりにく だっしふんにゆう	ぶどうパン こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも マーガリン	かぼちゃコロッケ にんじん たまねぎ こまつな	645 22.5 23.3 2.1	

小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

テーマ きゅうしよく 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7年1月20日(月)~1月31日(金) 平日8:30~17:15(土曜日は閉庁日となります。)
- 場所 小田原市役所2階 市民談話ロビー
- 展示の内容 日本の学校給食の歴史、小田原の学校給食の歴史、小田原献立、かまぼこ献立、食育の取り組み等を紹介するパネルを展示。小田原献立とかまぼこ献立のレシピ、子ども料理レシピ配布。

※ 市のホームページに学校給食展について掲載をしますので、ご覧ください。
パネル展示のみとなります。



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~
なんと・さつまあげ・かますぼう・あげボール・ちくわ
うめ・みかん・はねぎ・うめなんと



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。

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	おもにからだのちようしを	エネルギー kcal	ちゆうし など
		もとになるしよくひん (あか)	もとになるしよくひん (きいろ)	ととのえるしよくひん (みどり)	たんぱくしつ g	
ようび		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません			しぼう g	
22	ぎゆうにゆう ごはん やさしいタッカルビ にらとにくだんごのスープ ヨーグルト	ぎゆうにゆう とりにく チキンエキス ベーコン チキンボール ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ピーマン にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ	665 25.9 22.6 2.1	
23	ぎゆうにゆう ソフトめんカレーソース キャベツのソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく だいでずミート ベーコン	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン	にんにく コーン たまねぎ キャベツ にんじん りんごソース	625 24.8 21.7 2.1	
24	ぎゆうにゆう むぎいりごはん あじのひものカリカリあげ おだわらやさいのとんじる	ぎゆうにゆう あじのひもの かつおぶし ぶたにく みそ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さといも	ごぼう ねぎ こんにやく にんじん だいこん	601 29.7 20.5 2.1	きゆうしよく しゆうかん 24~30日
27	ぎゆうにゆう ごはん タンドリーチキン はるさめスープ	ぎゆうにゆう とりにく チキンエキス ヨーグルト わかめ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ にら	601 24.6 20.3 1.5	↑ 世界の料理を 紹介します ↓
28	ぎゆうにゆう こめこロールパン メンチカツ コンソメジュリアンスープ★フランスりょうり★	ぎゆうにゆう メンチカツ ベーコン チキンエキス	こめこロールパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	623 24.9 34.3 2.4	
29	ぎゆうにゆう ごはん かますぼうのからあげ おだわらっこおでん	ぎゆうにゆう かますぼう とりにく かつおぶし ちくわ こんぶ あげボール	ごはん さといも あぶら こむぎこ かたくりこ	こんにやく にんじん だいこん	605 25.1 18.4 1.3	
30	ぎゆうにゆう うめまるラーメン シュウマイ おだわらみかん	ぎゆうにゆう ぶたにく シュウマイ ポーク&チキンエキス うめなると	ホットラーメン あぶら	にんにく キャベツ しょうが うめ ねぎ にんじん みかん もやし	602 26.0 18.1 2.6	
31	ぎゆうにゆう ぶたにくのしょうがやきどん さつまじる	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく とうふ かつおぶし	ごはん むぎ あぶら さつまいも さとう かたくりこ	しょうが だいこん たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	614 26.6 18.0 1.9	

※ちゆうがくねん えいようか きさい中学年の栄養価を記載しています。

※きゆうしよく しやうせいせんしよくひん やさい にく さかな さんち まいにちがっこう し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。

※さいりょうめい とき しゅっかじきやうやう なが は材料名の「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。

※ぶつし つごう こんだて へんごう ばあい物資の都合により、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。

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ゲンとなるそば・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)までご連絡下さい。

★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/

【橘 共同調理場】



おやつを見直そう



おやつとは食事(朝食・昼食・夕食)以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間にとるので「間食」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない栄養素を補い、疲れた体と心を癒してくれる効果もあります。おやつのとり方を見直してみましょう。

★おやつを目分量(1日200キロカロリーまで)【食べる量と食べる時間を決めて、栄養のあるものを食べましょう。】

おにぎり 80グラム + おぎんちゃ 100ml
【やく130キロカロリー】

バナナ 11ぼん + ヨーグルト 70グラム
【やく180キロカロリー】

ぎゆうにゆう 100ml + ふかいも 1/2ぼん
【やく190キロカロリー】

りんご 1こ
【やく150キロカロリー】

※ おやつを食べすぎると
ごはんが食べられなくなったり
砂糖や油をとりすぎたりします。
食べすぎには気をつけましょう。

1月分の納期限は2月28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。