



2 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 もとなるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん (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 しぼう g えんぶん g	
3 げつ	ぎゅうにゆう ごはん いわしのカリカリフライ とりだんごじる 	ぎゅうにゆう いわしのカリカリフライ かつおぶし チキンボール	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん だいこん しょうが ねぎ	613 23.4 20.9 1.3	
4 か	ぎゅうにゆう ソフトフランスパン ラザニアふう ベーコンとキャベツのソテー	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン だいたみート チーズ	ソフトフランスパン あぶら ワンタン こむぎこ パター マーガリン パンこ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	669 27.6 27.6 3.0	
5 すい	ぎゅうにゆう ぶたにくどん ごもくまめ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいた とりにく こんぶ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ いんげん にんじん ごぼう しらたき こんにやく	606 26.7 17.9 1.5	
6 もく	ぎゅうにゆう こぎつねうどん こうやどうふのこはくあげ 	ぎゅうにゆう ぶたにく こうやどうふ かつおぶし あおのり あぶらあげ	ゆでめん あぶら かたくりこ さとう ごま	にんじん しめじ ねぎ こまつな	646 30.9 23.8 2.4	
7 きん	ぎゅうにゆう むぎいりごはん とりにくのピリからやき あつあげのもの	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく あつあげ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく こまつな ねぎ にんじん たまねぎ	629 26.6 22.5 1.2	下中小 わかば級 中止
10 げつ	ジョアストロベリー ハヤシライス コーンソテー	ジョアストロベリー ぶたにく ウインナー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんにく コーン たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム	598 20.3 13.6 1.7	
12 すい	ぎゅうにゆう ごはん アジフライ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゆう アジフライ ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	615 21.4 18.8 1.2	
13 もく	ぎゅうにゆう ★しょうゆラーメン ★だいがくいも ★ガトーショコラ	ぎゅうにゆう ぶたにく ポーク&チキンエキス なると	ホットラーメン あぶら さとう ごま さつまいも みずあめ ガトーショコラ	にんにく メンマ しょうが いら にんじん もやし	706 22.9 19.5 2.2	★橘中3年 リクエスト こんだて①
14 きん	ぎゅうにゆう むぎいりごはん ハートのハンバーグ わふうソテー だいこんのみそしる	ぎゅうにゆう みそ ハンバーグ ぶたにく チキンエキス わかめ かつおぶし あぶらあげ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん だいこん キャベツ コーン もやし	600 25.8 18.6 2.0	
17 げつ	ぎゅうにゆう やきとりどん ひじきに	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ ひじき だいた ちくわ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが つきこんにやく にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ	598 23.5 18.3 1.6	
18 か	ぎゅうにゆう しよくパン しょうなんゴールドジャム ぶたにくクロック ★ABCスープ ★マスカットゼリー	ぎゅうにゆう ベーコン チキンエキス	しよくパン あぶら しょうなんゴールドジャム ぶたにくクロック マカロニ マスカットゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	653 19.7 25.3 2.5	★下中小 6年 リクエスト こんだて①
19 すい	ぎゅうにゆう ごはん はっぼうさい ワンタンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく なると チキンボール チキンエキス	ごはん ごまあぶら かたくりこ ワンタン ごま	しょうが きくらげ ねぎ にんにく はくさい にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン	605 26.4 18.4 2.1	前羽小 5年中止

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物をご紹介します～

なると・ちくわ

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 たんぱくしつ g しぼう g えんぶん 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				
20	ぎゅうにゅう カレーうどん ★あおのりポテト	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あおのり あぶらあげ	ソフトめん かたくりこ あぶら フライドポテト	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	653 25.4 22.6 2.2	★下中小 6年 リクエスト こんだて②
21	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ★とりにくのからあげ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく どうふ かつおぶし	ごはん むぎ あぶら さつまいも ごまあぶら かたくりこ	しょうが こまつな にんにく だいこん にんじん	666 26.8 24.1 1.8	★橋中3年 リクエスト こんだて②
25	ぎゅうにゅう ロールパン しろみぎかなのうめマヨパンこやし ペンネのトマトソース	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく だいちミート	ロールパン あぶら ごま マヨネーズ(たまごなし) パンこ マカロニ	うめぼし にんにく たまねぎ トマト	666 33.4 25.5 2.9	
26	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくチャプチェ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンエキス	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんじん ビーマン たまねぎ コーン キャベツ こまつな もやし	600 23.7 17.8 1.8	
27	ぎゅうにゅう とうにゅうちゃんぽんめん にくだんごのあまずあんかけ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうにゅう ポーク&チキンエキス なると にくだんご	ホットラーメン あぶら かたくりこ さとう ごま	にんじん ねぎ たまねぎ もやし こまつな	614 29.8 20.5 2.5	
28	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チキンカツ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく どうふ かつおぶし	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ごぼう ねぎ にんじん こんにやく だいこん	660 28.8 23.6 1.4	1月分 給食費 納期限

※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。

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。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。



牛乳を飲もう!

【URL】

https://www.city.odawara.kanagawa.jp/tield/edu-ch/education/si/menu/school_lunch/menu_tachiba

皆さんは毎日牛乳を飲んでますか?牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。

成長期は骨や歯の成長に多くのカルシウムが必要になるので給食がない日でも毎日欠かさず摂る習慣をつけましょう!



牛乳の働き



イライラを抑える

カルシウムには、ストレスをやわらげる作用があります。



病気から体を守る

ビタミンAは、皮膚や粘膜を強く保つ働きがあります。病気から体を守る力を高めてくれます。



肌などをきれいにする

ビタミンB₂は、細胞を新しくする働きや、代謝を促すことで、肌や髪の毛、爪の成長を助けます。

牛乳だけじゃない!

牛乳以外の食材で栄養補給

- ★カルシウム : 小魚、大豆製品、小松菜など
- ★ビタミンA : レバー、銀だら、人参、かぼちゃ
- ★ビタミンB₂ : 卵、ナッツ、納豆、レバーなど



【教育委員会からのお知らせ】

このたび、2月の給食献立より「給食献立情報発信サービス『給食ナビ』」の配信を開始いたします。
1月中にダウンロード等ご準備くださるよう、お願いいたします。
同サービスの概要や利用方法は、さくら連絡網でお知らせ済みです。



【曾我の梅干しを使用した給食について】

梅干しの持つ魅力を若者世代を中心とした消費者に広くPRし、小田原産「曾我の梅干し」を使用し、小田原短期大学で梅干しレシピコンテストを実施しました。選ばれたレシピを活用し、市内学校給食へ提供します。

2月分の納期限は3月31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。