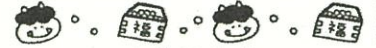




2 月

献立予定表 (Bコース)



小田原市学校給食センター

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー kcal	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g	
3月	牛乳 ご飯 鯖のごま焼き 五目豆	牛乳 かつお節 鯖 大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布	ご飯 油 ごま 砂糖	生姜 こんにゃく 人参	756 38.7 26.6 1.6	
4月	牛乳 ソフトフランスパン 鶏肉のグリル 湘南ゴールドソースがけ ベーコンとポテトのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ガラスープチキン	ソフトフランスパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ チンゲン菜 湘南ゴールド	798 35.9 36.6 3.0	
5月	牛乳 かつ丼(2枚) おかか炒め	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節	ご飯 油 小麦粉 パン粉	人参 もやし 小松菜	776 39.3 24.3 1.6	
6月	牛乳 けんちんうどん いかの天ぷら	牛乳 いか かつお節 鶏肉 なると	ゆでめん 小麦粉 里芋 砂糖 油	人参 大根 白菜 ねぎ	823 42.4 24.1 3.1	
7月	牛乳 ハヤシライス ポイル野菜 和風ドレッシング	牛乳 豚肉	ご飯 麦 油 和風ドレッシング	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン トマト	784 27.1 23.7 2.9	
10月	牛乳 ご飯 いわしフライ 高野豆腐と大豆のカレー煮	牛乳 高野豆腐 いわしフライ 豚肉 大豆	ご飯 油	生姜 枝豆 にんにく 玉ねぎ 人参	832 34.4 32.7 1.3	泉3年 鴨宮3年
12月	牛乳 スタミナ丼 にらともやしのスープ	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	ご飯 ごま 油 ごま油 砂糖	にんにく もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ にら ねぎ りんご	742 29.9 27.0 2.5	
13月	牛乳 味噌ラーメン パオズ(2個)	牛乳 豚肉 がらスープボーク&チキン 味噌	ラーメン ごま油 油	生姜 コーン にんにく ねぎ 人参 パオズ もやし	812 36.3 23.2 3.3	泉全校
14月	牛乳 開花丼 5種野菜入り肉焼売(4個) ガトーショコラ	牛乳 豚肉 梅なると	ご飯 麦 油 ガトーショコラ 砂糖 片栗粉	人参 焼売 玉ねぎ しらたき ねぎ	872 32.6 32.0 2.5	城山3年 泉3年 酒匂3年 鴨宮3年
17月	牛乳 ご飯 韓国風肉じゃが きびなごのカリカリフライ(3本)	牛乳 豚肉 きびなご	ご飯 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 しらたき 玉ねぎ	765 28.4 25.4 1.5	城山3年 鴨宮全校
18月	牛乳 食パン ママレード マカロニのクリーム煮 ハムとコーンのソテー	牛乳 ハム 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	食パン ママレード 油 マカロニ 小麦粉 マーガリン	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	825 33.9 29.6 3.1	鴨宮3年
19月	牛乳 きのこご飯 豚肉と大根の煮物	牛乳 豚肉 鶏肉 高野豆腐 かつお節 ちくわ 油揚げ	ご飯 油 砂糖	生姜 大根 人参 ぶなしめじ いんげん	784 35.1 28.7 1.8	酒匂全校

今月の小田原産



～給食で使用する、地場産物を紹介します～

ちくわ・梅なると・さつま揚げ・梅

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。

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー kcal	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません			たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g	
20 木	牛乳 わかめラーメン 鉄分たっぷり餃子(4個)	牛乳 わかめ 豚肉 ガラスープポーク&チキン なると	ラーメン 油	人参 もやし ねぎ 餃子	820 37.2 23.9 4.0	酒匂全校
21 金	牛乳 麦ご飯 マーボー豆腐 春巻き(2本)	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 大豆	ご飯 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 春巻き 人参 玉ねぎ	842 28.6 29.2 2.4	泉3年
25 火	牛乳 チーズパン 豚肉コロッケ 五目ビーフン	牛乳 鶏肉	チーズパン ごま油 ビーフン コロッケ 油	生姜 キャベツ にんにく にはら 玉ねぎ 人参	830 29.8 35.2 3.2	泉3年 鴨宮3年
26 水	牛乳 ヨーグルト ご飯 チキンの梅ソース すまし汁	牛乳 鶏肉 かつお節 ヨーグルト	ご飯 砂糖 油 白玉麩 片栗粉	生姜 小松菜 人参 梅 玉ねぎ 大根	772 32.9 23.4 2.1	城山3年 酒匂3年
27 木	牛乳 ソフト麺 カレーソース イタリアンドレッシング炒め	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 脱脂粉乳	ソフト麺 油 イタリアンドレッシング 砂糖	にんにく コーン 玉ねぎ 枝豆 人参 もやし	882 35.1 29.6 3.3	酒匂3年
28 金	牛乳 麦ご飯 鯖のピリ辛焼き 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 味噌 鯖 豆腐 かつお節 油揚げ わかめ	ご飯 麦 油 砂糖	生姜 ねぎ 人参 えのき	764 39.4 28.5 3.1	城山3年 泉3年 酒匂3年 鴨宮3年

※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/education/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_center/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/)

**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学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。



## 牛乳を飲もう!

皆さんは毎日牛乳を飲んでいますか?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、ストレスを和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。

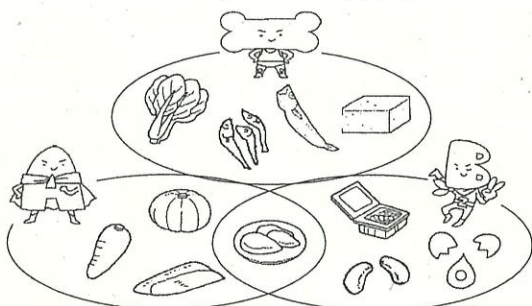
### 肌などをきれいにする

ビタミンB<sub>2</sub>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!

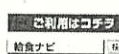
### 牛乳以外の食材で栄養補給

- ★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B<sub>2</sub> : 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。



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。