



3 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 ヨーグルト ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋と白滝の炒り煮	牛乳 ヨーグルト 鮭 豚肉 かつお節	ご飯 油 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ いんげん しらたき	846 40.7 26.6 2.5		
4月	牛乳 黒パン 鶏肉のコーンフレーク揚げ ポトフ	牛乳 がらスープチキン 鶏肉 おから ウインナー	黒パン パン粉 油 コーンフレーク 小麦粉 じゃが芋	小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ	848 40.5 31.4 3.1		
5月	牛乳 ご飯 なすのキーマカレー もやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 脱脂粉乳	ご飯 ごま油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ もやし 人参 いんげん なす にんにく	814 31.9 27.3 2.6	鴨宮3年	
6月	牛乳 梅丸ラーメン さつま揚げの甘辛炒め	牛乳 梅なると かつお節 さつま揚げ 豚肉 がらスープチキン	ラーメン 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま	にんにく ねぎ いんげん 生姜 梅肉 コーン もやし 人参 メンマ 玉ねぎ	791 37.3 19.7 4.1		
7月	ジョアマスカット すだちゼリー (菓立ち) 麦ご飯 いわしのカリカリフライ (3本) 大根のピリ辛煮	ジョア いわしのカリカリフライ 豚肉	ご飯 麦 油 すだちゼリー 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 人参 大根	749 25.0 22.4 1.1		
10月	牛乳 ご飯 いかの更紗揚げ 高野豆腐の煮物	牛乳 高野豆腐 いか かつお節 豚肉 さつま揚げ	ご飯 油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 大根 いんげん	803 39.6 26.9 2.2	城山3年	
11月	牛乳 デコボン コッペパン りんごジャム マカロニ入りトマトシチュー ツナとキャベツのソテー	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	コッペパン 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ りんごジャム バター	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン デコボン トマト	811 31.8 28.6 3.0	城山3年 酒匂3年	

★ミネストローネ★



〈材料 4人分〉

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ・にんじん 1/4本   | ・油 適量          |
| ・たまねぎ 小1個    | ・コンソメ 小さじ1強    |
| ・じゃがいも 中1個   | ・トマトピューレー 大きじ4 |
| ・ベーコン 3枚     | ・ケチャップ 大きじ2強   |
| ・にんにく 2g     | ・粉末チーズ 小さじ2    |
| ・小松菜 4枚      | ・塩・こしょう 少々     |
| ・シェルマカロニ 40g | ・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、中火で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 茹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。

★鶏肉のレモンじょうゆ焼き★

〈材料 4人分〉

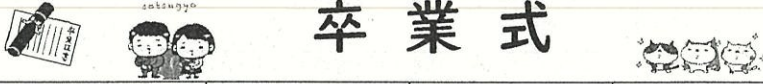
- |                        |
|------------------------|
| ・鶏もも肉の切り身 1枚(200~250g) |
| ・油 適量                  |
| ・レモン汁 大きじ1と1/2         |
| ・塩 小さじ1/2              |
| ・こしょう 少々               |
| ・しょうゆ 大きじ2             |
| ・みりん 大きじ2              |
| ・酒 大きじ2                |



★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。

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	
12 水	 <b>卒業式</b>					
13 木	牛乳 ソフト麺 ミートソース ナゲット(3個)	牛乳 チーズ 豚肉 ナゲット 鶏肉 大豆	ソフト麺 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	915 37.1 29.4 3.1	城山3年 泉1.3年 酒匂3年 鴨宮3年
14 金	牛乳 麦ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ こんにゃくのきんぴら	牛乳 高野豆腐 ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ	ご飯 麦 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	ねぎ いんげん ごぼう 人参 つきこんにゃく	772 31.0 26.3 2.0	城山3年 泉2.3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。

**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。

★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/)



## ☆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。



ハヤシライスのご飯が進む味付けで午後の授業頑張れます!!	タッカルビの肉の味付けが少しピリ辛でお米が凄く進みました。今日とはとても寒かったのでわかめスープの優しい味付けが体にしみわたりました。調理員のみなさんもお体に気を付けて頑張ってください!	私たちのためにいつも給食の献立を考慮くださりありがとうございます!!
ミートソースが美味しかったです。副菜もとても優しい味で一口食べるともう一口、と食べなくなるそんな美味しい給食でした。いつもおいしい給食をありがとうございます!	ジャーマンポテトがこれまでとは変わった味付けでめっちゃ美味しかったです!!毎週出してほしい!!	家で豆腐ハンバーグたまに出ますが、給食の方が美味しいです!!豚肉もあっさりとした味付けで好みでした。いつもお疲れ様です!!いつもおいしい給食をありがとうございます!!
もっと残飯が減るよう、給食委員で努力します!!	シチューとかまぼこの相性が良かった。かまぼこが小田原産で、地産地消していてとても良いと思った。 おでんは地域を感じられてとても美味しかったです。	カツ丼食べて元気が出ました。これで受験もカツどん。 タルトがすごく美味しくてクラスでも好評でした。

## 今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



梅なると・さつま揚げ



食材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。