



12 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	
2 月	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 里芋の煮物	牛乳	ご飯	人参	751	
		鮭	油	こんにゃく	36.2	
		豚肉	里芋	玉ねぎ	24.3	
		かつお節	砂糖	いんげん	2.1	
3 火	牛乳 ソフトフランス 豚肉コロッケ ポークビーンズ	牛乳	ソフトフランス	にんにく トマト	770	
		豚肉	油	人参	31.5	
		大豆	砂糖	玉ねぎ	30.5	
			コロッケ	コーン	2.4	
4 水	牛乳 ご飯 韓国のり いかのチリソースがけ もやしのナムル	牛乳	ご飯 ごま	生姜 いんげん	749	
		のり	油 片栗粉	にんにく ねぎ	33.8	
		いか	砂糖	人参	24.3	
		豚肉	ごま油	もやし	1.7	
5 木	牛乳 塩ねぎラーメン 焼売(4個)	牛乳	ラーメン	人参	804	
		豚肉	ごま油	玉ねぎ	36.7	
		ガラスープポーク&チキン	ごま	もやし	22.9	
		焼売	油	ねぎ	2.9	
6 金	牛乳 タッカルビ丼 わかめスープ	牛乳 豆腐	ご飯 麦	にんにく キャベツ	736	
		鶏肉 わかめ	油 ごま	生姜 ピーマン	31.2	
		豚肉	砂糖 片栗粉	人参 ねぎ	25.2	
		ガラスープチキン	ごま油	玉ねぎ	2.9	
9 月	牛乳 ご飯 味噌カツ こんにゃくのきんぴら	牛乳 さつま揚げ	ご飯 パン粉	ごぼう	875	
		豚肉 高野豆腐	ごま 砂糖	人参	39.0	
		味噌	油 ごま油	つきこんにゃく	34.9	
		鶏肉	小麦粉		1.9	
10 火	牛乳 黒パン 豚肉のアップルソースがけ ポトフ	牛乳	黒パン	人参 りんご	881	
		豚肉	油 砂糖	玉ねぎ	40.8	
		ウインナー	じゃがいも	キャベツ	39.1	
		ガラスープチキン	小麦粉	小松菜	2.7	
11 水	牛乳 ヨーグルト ご飯 サバフグのから揚げ(2枚) 豚汁	牛乳 かつお節	ご飯 片栗粉	生姜 ねぎ	803	
		サバフグ 味噌	油 じゃがいも	ごぼう	38.0	
		豆腐 ヨーグルト	砂糖	人参	23.8	
		豚肉	小麦粉	玉ねぎ	2.7	

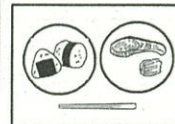
1月24日～30日は全国学校給食週間です

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。

明治時代、山形県で初めて学校給食が始まりました。学校給食は、日本中に広がっていきましたが、戦争により続けられなくなりました。戦後、食べ物がなくなり、栄養不足で子どもたちがやせてしまいました。その様子を見たアメリカの手助けにより、昭和21年12月24日に給食が再開されました。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。



当時の給食
・おにぎり
・焼き魚
・漬け物



今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

はんぺん・さつま揚げ・厚揚げ・サバフグ
葉ねぎ・小松菜・キャベツ

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。

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	
12 木	牛乳 肉南蛮うどん はんぺんの天ぷら	牛乳 豚肉 かつお節 はんぺん	ゆて麺 油 砂糖 小麦粉	人参 白菜 しいたけ ねぎ	773 36.1 20.6 2.8	
13 金	牛乳 ハヤシライス 野菜炒め	牛乳 豚肉 ウインナー	ご飯 麦 油	にんにく ピーマン 玉ねぎ コーン 人参 いんげん トマト	815 28.6 27.3 2.9	
16 月	牛乳 鶏五目ご飯 高野豆腐の煮物	牛乳 かつお節 鶏肉 高野豆腐 豚肉	ご飯 油 砂糖	ごぼう 大根 人参 玉ねぎ たもぎ茸 枝豆 いんげん	802 38.7 26.5 1.6	
17 火	牛乳 エクレア 食パン 湘南ゴールドジャム もみの木ハンバーグ デミソース ABCスープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉 ガラスープポーク&チキン	食パン エクレア 油 マカロニ 湘南ゴールドジャム	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト 人参	805 34.0 30.8 2.7	
18 水	牛乳 ご飯 豚肉のインド風煮 おかか炒め	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節	ご飯 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 枝豆 もやし	748 31.8 25.1 1.8	
19 木	牛乳 ベーコン入りクリームパスタ ツナとキャベツのソテー	牛乳 ツナ ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	ソフト麺 油 バター 小麦粉	にんにく コーン 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ ぶなしめじ	867 33.9 30.3 2.6	
20 金	牛乳 麦ご飯 子持ちししゃもフリッター(2本) 大根のピリ辛煮	牛乳 ししゃも 豚肉	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 人参 大根	754 27.3 29.5 1.5	
23 月	牛乳 豚肉の生姜焼き丼 かぼちゃと厚揚げの味噌汁	牛乳 味噌 豚肉 高野豆腐 かつお節 厚揚げ	ご飯 油	生姜 かぼちゃ 人参 ねぎ 玉ねぎ メンマ 大根	774 32.4 26.3 2.3	鴨宮全校
24 火	牛乳 ロールパン マカロニのクリーム煮 コーンとベーコンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	ロールパン バター 小麦粉 油 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	885 34.5 39.7 3.3	泉全校 酒匂全校 鴨宮全校

※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。



冬を元気に過ごす食事



【URL】
https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/

今年も残すところ1か月となりました。風邪やウイルスが流行しています。年末年始を楽しく過ごせるよう、十分な睡眠や、規則正しい生活とともに、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

たんぱく質をしっかりとり
 体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高めます。

ビタミンを含む食品をとる
 ビタミンAは、のどや粘膜を強くし、ビタミンCは免疫力を高めます。

エネルギーを十分にとる
 炭水化物や脂質は、体を温めます。

冬野菜をとる
 冬野菜には体を温める働きがあります。消化にも良い冬野菜たっぷりの雑炊うどん・具だくさんスープなどがおすすめです。

納期限は翌月末になります。12月分の納期限は1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。