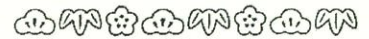




1 月 献立予定表 (Bコース)



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	
9 木	牛乳 ソフト麺 ミートソース カラフルソテー	牛乳 チーズ 豚肉 ウインナー 鶏肉 大豆	ソフトめん 油 バター 小麦粉	にんにく コーン 玉ねぎ 小松菜 人参 トマト キャベツ	878 33.6 25.6 3.0	
10 金	牛乳 麦ご飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 豚大根	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 かつお節	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉	ねぎ いんげん しょうが 人参 大根	745 28.9 24.9 2.2	
14 火	牛乳 セルフサンド(コッペパンスライス) チキンカツトマトソース ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン 青のり	コッペパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参	783 36.9 32.5 2.8	
15 水	牛乳 キムタクご飯 大根の和風あんかけ りんごタルト	牛乳 かつお節 豚肉 高野豆腐 鶏肉	ご飯 油 ごま油 片栗粉 砂糖 りんごタルト	人参 しいたけ 玉ねぎ 大根 白菜キムチ 枝豆 つば漬け	836 31.5 26.9 2.4	
16 木	牛乳 タンメン コーン焼売(4個)	牛乳 豚肉 ガラスープポーク&チキン	ラーメン ごま油 油	にんにく もやし しょうが にら 人参 焼売 キャベツ	806 34.2 23.9 3.6	
17 金	牛乳 麦ご飯 豚肉の竜田揚げ チャプチェ	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	ご飯 麦 油 春雨 片栗粉 ごま油	しょうが にら にんにく 人参 玉ねぎ	877 32.1 35.2 1.4	酒匂2年
20 月	牛乳 ご飯 ドライカレー 温野菜 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 脱脂粉乳	ご飯 油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン 人参 もやし キャベツ	750 26.2 21.2 2.7	
21 火	牛乳 ヨーグルト ぶどうパン 焼きウインナー(2本) ホワイトミネストローネ	牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト ウインナー ガラスープチキン	ぶどうパン 油 じゃがいも マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ コーン	872 33.7 35.7 3.2	酒匂さかわ

小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

テーマ きゅうしょく だいすき! 一おだわらの豊かな恵みを子どもたちへ

- 日時 令和7年1月20日(月)~1月31日(金) 平日8:30~17:15(土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。



今月の小田原産

~給食で使用する、地場産物を紹介します~

たこ天・かます・なると・ちくわ・かまぼこ
葉ねぎ・里芋

食材料は給食費と市の補助金でまかなわれています。

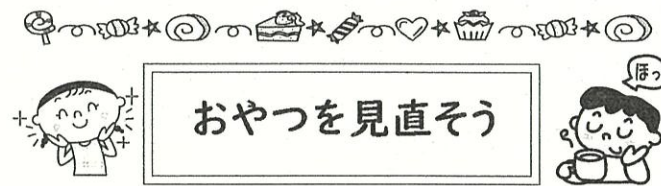


小田原市の学校給食では、平成24年9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

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 たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g	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					
22 水	牛乳 肉みそご飯 中華スープ いよかんゼリー	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	豆腐 ご飯 片栗粉 油 砂糖 いよかんゼリー	しょうが 枝豆 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン しいたけ 小松菜	774 31.9 23.9 2.4		
23 木	牛乳 五目うどん ちくわの磯辺揚げ(2個)	牛乳 かつお節 鶏肉 なると	ちくわ 青のり ゆでめん 砂糖 油 小麦粉	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	809 35.1 22.5 3.5		
24 金	牛乳 麦ご飯 鯖の味噌漬け焼き じゃが芋と白滝の炒り煮	牛乳 かつお節 鯖 味噌 豚肉	かつお節 ご飯 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しらたき しょうが いんげん 人参 玉ねぎ	796 36.0 27.2 1.7		
27 月	牛乳 ご飯 かます棒のフライ おだわらっ子おでん	牛乳 かます おから 卵	かつお節 昆布 たこ天 小麦粉 パン粉	ご飯 里芋 油 小麦粉 バター	ごんやく 大根 人参	746 27.3 22.6 1.6	
28 火	牛乳 黒パン かまぼこのシチュー コーンソテー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 脱脂粉乳	ウイナー 黒パン 油 小麦粉 じゃがいも バター	人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 コーン	761 31.5 26.7 3.7		
29 水	牛乳 ご飯 鰯のかりかり揚げ 里芋のそぼろ煮	牛乳 鰯 鶏肉 厚揚げ	ご飯 片栗粉 油 里芋 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ いんげん	781 33.8 28.9 2.0		
30 木	牛乳 しょうゆラーメン やまゆりポーク餃子(4個)	牛乳 豚肉 なると ガラスープポーク&チキン	わかめ さば節 ラーメン 油	しょうが ねぎ にんにく 小松菜 人参 餃子 もやし	838 37.2 25.5 3.0		
31 金	牛乳 神奈川県産ひじきご飯 小田原野菜の豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 高野豆腐 味噌	豚肉 豆腐 かつお節 味噌	ご飯 麦 油 砂糖	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆 玉ねぎ	746 33.6 23.3 2.5	

※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。ご不明な点がございましたら学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。



おやつを見直そう

★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_center/



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。おやつとり方を見直してみましよう。

★おやつが目分量(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よう。】

おにぎり 80g 【約130キロカロリー】	麦茶 100ml 【約180キロカロリー】	パナナ 1本 ヨーグルト 70g 【約190キロカロリー】	牛乳 100ml ふかしいも 1/2本 【約150キロカロリー】	りんご 1個 ※ 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よう。
---------------------------------	---------------------------------	---	--	---

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。