

令和8年1月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

## 学校給食予定献立表



日	曜	こん だて めい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	1人1日 - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
9	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ひじきごはん おそうに	ごはん あぶら さとう トック (かんこくもち)	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ とりにく うめなると	にんじん だいこん はくさい こまつな	620	
						24.9	
						17.5	
						1.8	
13	火	ぎゅうにゅう (コッペパン) きなこコッペ ポークビーンズ コーンソテー	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウィンナー だいず	にんじん たまねぎ コーン	631	
						28.7	
						26.1	
						2.4	
14	水	ぎゅうにゅう (ごはん) チキンカレー キャベツのごまいため	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース キャベツ	643	
						20.5	
						20.3	
						1.8	
15	木	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが もやしとこまつなのおか かいだめ みかんゼリー	ごはん あぶら じゃがいも さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく おかかふりかけ	にんじん たまねぎ しらたき もやし こまつな	598	
						19.8	
						14.3	
						1.3	
16	金	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのちゅうかに たまごスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが ながねぎ こまつな	623	
						26.6	
						21.8	
						1.9	
19	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース もやしとコーンのソテー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト コーン もやし	603	
						22.1	
						19.4	
						2.4	
20	火	ぎゅうにゅう ぶどうパン スパイシーチキン ツナのわふうスパゲッティ ポイルキャベツ	ぶどうパン あぶら かたくりこ スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ しめじ こまつな キャベツ	658	
						28.8	
						23.5	
						2.3	
21	水	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふう にくだんこの ケチャップあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にくだんご	にんじん たまねぎ しらたき はくさい ながねぎ	590	
						21.5	
						17.1	
						1.6	
22	木	ぎゅうにゅう (ごはん) こうやどうふの そぼろごはん だいこんのきんぴら	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく	しょうが にんじん しいたけ いんげん だいこん つきこんにゃく こまつな	584	
						24.1	
						17.6	
						1.4	
23	金	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ やさいとじざかな はんぺんのみそしる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう あじのひもの じざかなはんぺん あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい	606	おだわら こんだて
						29.8	
						20.9	
						2.6	
26	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン ぶたにくのコロッケ	ホットラーメン ごまあぶら バター あぶら コロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ こまつな	654	
						23.7	
						22.7	
						2.2	

こんげつのおだわらさん・かながわさん(よてい)

こまつな・キャベツ・だいこん・ながねぎ・もやし・レモン・あじのひもの・サバフグ

日	曜	こん だて めい 献 立 名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I値 - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
27	火	ぎゅうにゅう しょうくパン とりにくのレモン しょうゆやき はくさいのクリームスープ はちみつ	しょうくパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	レモン たまねぎ にんじん はくさい	643	
						28.1	
						26.5	
						2.4	
28	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ジャンバラヤ シェルマカロニのスープ ヨーグルト	アルファかまい あぶら バター ジャがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん コーン トマト マッシュルーム キャベツ こまつな	580	
						20.3	
						17.7	
						2.0	
29	木	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ やさしいため	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	584	
						23.1	
						16.0	
						1.9	
30	金	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ ぶただいこん	ごはん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう サバフグ ぶたにく	しょうが にんじん だいこん こまつな	620	おだわら こんだて
						27.0	
						18.8	
						1.1	

新しい年がはじまりました。冬休みは楽しく過ごせましたか。新年、気持ちを新たに目標に向かって進んでいってほしいと思います。

給食室では、安全でおいしい給食を提供できるよう努めていきます。今年もよろしくお願いいたします。



1月も地元の食べ物を使った小田原献立をだします。

私たちが住んでいる小田原市は、山と海に囲まれた自然豊かな土地です。その恵まれた自然や穏やかな気候をいかして、米やみかん、梅、玉ねぎなど様々な農産物が作られています。また、漁業も盛んで、港には日々新鮮な魚が水揚げされます。そして、昔の人の知恵により、かまぼこを代表とするねり製品や干物、梅干しなどに姿を変え、小田原の名産品となりました。

1月23日には「あじのかりかりあげ」「野菜と地魚はんぺんの味噌汁」1月30日には「サバフグのからあげ」をだします。サバフグは、筋肉質で、からあげにするとプリっとした食感があります。

### 小田原市学校給食展のお知らせ

テーマ きゅうしょく だいすき! ーおだわらの豊かな恵みを子どもたちへー

○ 日時 令和8年1月26日(月)~1月30日(金) 平日9:00~16:30

○ 場所 小田原市学校給食センター

○ 内容 ★学校給食の紹介パネルの展示 ★見学ブースからの調理場見学



★実際に使用している食器・器具の展示 ★回転釜の体験

★給食センター紹介・食育の取り組みの動画の放映 ★クイズラリーの実施



※ 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。