

令和8年1月



がつ 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 ちゅうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I群ギ - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備 考
9	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ひじきごはん おぞうに	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 だいす 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 ウインナー だいす	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 もやしとこまつなおか かいため 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 チングンサイ 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 スペイシーチキン ツナのわふうスパゲッティ ボイルキャベツ	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 にくだんごの 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 あじのカリカリあげ 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 29.8 20.9 2.6	おだわら こんだて
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 ちようしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	Irei - (kcal)	備考
						たんぱく質 (g)	
27	火	ぎゅうにゅう しょくパン とりにくのレモン じょうゆやき はくさいのクリームスープ はちみつ	しょくパン あぶら じゃがいも こむぎ 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	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 じゃがいも 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	28.1	
29	木	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ やさいいため	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	26.5	
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 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	2.4	
						580	
						20.3	
						17.7	
						2.0	
						584	
						23.1	
						16.0	
						1.9	
						620	
						27.0	
						18.8	
						1.1	
						おだわら こんだて	

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「あじのカリカリあげ」「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しますので、ご覧ください。