



1月 こんだてひょう



1月のきゅうしょくもくひょう

「かんしゃして食べよう」



食材納品の関係で献立が急に変更になることがあります
献立の栄養価は中学年の栄養価です。

あけましておめでとうございます。

冬休みは楽しく過ごせましたか？ゆっくりとしたり、お出かけを楽しんだり、楽しいお正月を過ごせたことと思います。新年、気持ちを新たに8日（水）からの学校生活を元気に過ごしてください。1月の給食は、小田原の食材を使用した小田原献立が3日間出ます。小田原は神奈川の中でも食材が豊富に収穫できる地域です。自分たちが暮らす小田原でとれる食材や、その食材を使用して作られる料理に興味を持って食べてほしいと思います。

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぷいん g	おしらせ そのほか
		(あか)	(き)	(みどり)		
9 木	ぎゅうにゅう ツナのよんしょくどん おそうに	ぎゅうにゅう ツナ みそ ぶたにく はんぺん とりひきにく	あぶら ごはん さとう ごまあぶら トック	しょうが にんじん しいたけ こまつな えだまめ だいこん はくさい	655 28.4 20 2.3	きゅうしょく かいし かがみひら き
10 金	ぎゅうにゅう ハヤシライス カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	あぶら ごはん こむぎこ バター	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	624 20.9 20.9 2.1	
14 火	ぎゅうにゅう チリドッグ・ボイルキャベツ シェルマカロニのスープ	ぎゅうにゅう フランクロング ベーコン	あぶら コッペパン じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ にんにく キャベツ トマト にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	610 24.7 27.9 2.6	
15 水	ぎゅうにゅう ビビンバ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ひきにく ぶたにく	あぶら ごはん さとう ごまあぶら ワンタン	にんにく もやし さんさい こまつな キムチ りんごソース とうもろこし にんじん たまねぎ もやし ながねぎ	608 24.8 18.1 2.3	
16 木	ぎゅうにゅう ごはん・ハンバーグガーリックソース さんしょくやさいのナムル ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	あぶら ごはん さとう ごまあぶら ガトーショコラ	たまねぎ にんにく にんじん もやし こまつな	665 24.4 20.7 1.8	
17 金	ぎゅうにゅう マーボーとうふどん やきしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ しゅうまい	あぶら ごはん でんぷん さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ながねぎ にんじん	686 28.2 24.9 1.8	
20 月	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース さつまいものしおバター	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	あぶら ソフトめん さつまいも バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト フルーツチャツネ	667 22.4 21.3 1.9	
21 火	ぎゅうにゅう シュガーぶどうパン チリコンカン	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく	あぶら ぶどうパン マーガリン さとう じゃがいも グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	658 29 26 2.1	
22 水	ぎゅうにゅう ごはん・あじのかりかりあげ おだわらっこおでん みかん	ぎゅうにゅう ちくわ あじのひもの はんぺん あげボール うずらのたまご	あぶら ごはん さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく こんぶ みかん	639 31.2 17.6 2.7	おだわら こんだて
23 木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのゆかりあげ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ	あぶら ごはん でんぷん こむぎこ さつまいも	こんにゃく だいこん にんじん えのき ながねぎ こまつな	642 26.9 21.5 1.8	

こんげつのおだわらさん

~給食で使用予定の、地場産物を紹介します~
こまつな さといも ちくわ じざかなはんぺん う
め とうふ うめなると

小田原市の学校給食では、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。

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぷん g	おしらせ
		(あか)	(き)	(みどり)		そのほか
24 金	ぎゅうにゅう ごはん チキンじゃがチリソース ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	あぶら ごはん でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく ながねぎ トマト たら はくさい たら とうもろこし	622 23.6 17.2 2.5	3年生 こうがい がくしゅう
27 月	ぎゅうにゅう うめまるラーメン あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると ポークぎょうざ	あぶら ホットラーメン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな ながねぎ メンマ うめ にんにく しょうが	613 26.2 19.5 2.3	おだわら こんだて
28 火	ぎゅうにゅう はちみつこめこロール ポタージュふうスープ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしぷんにゅう チーズ	あぶら こめこロールパン マーガリン はちみつ じゃがいも バター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん とうもろこし	591 22.1 26.5 2.3	
29 水	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ キャベツとベーコンのスープ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	あぶら アルファかまい しろおこわ バター	たまねぎ トマト とうもろこし パプリカ えだまめ にんにく キャベツ エリンギ こまつな いよかんゼリー	618 21.7 23.8 2.5	
30 木	ぎゅうにゅう ごはん かますぼううめソース おだわらやさいのとんじる	ぎゅうにゅう かます おからパウダー ぶたにく みそ とうふ	あぶら ごはん パンこ さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう うめ にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ	647 26.3 18.8 1.8	おだわら こんだて
31 金	ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ	あぶら ごはん さとう	きりぼしだいこん にんじん つきこんにゃく こまつな	617 28.9 21.6 1.4	

新年あけましておめでとうございます。今年度の給食も残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。

～お知らせ～

1月22日の「おだわらっこおでん」に「うずらのたまご」が出ます。噛まずに飲み込むと喉に詰まる事例があります。学校では当日、放送をして伝えますが、ご家庭でも食事の際に、日頃からよく噛むよう声かけをお願いいたします。

うずら卵に限らず、パンやこんにゃく、お餅、さつまいも、練り製品、ゼリー、ぶどう等噛まずに飲み込むと、詰まってしまう食材は多種類あります。日頃からよく噛んで食べるよう、ご家庭で習慣づけていただけたらと思います。

しょうがつ
お正月の
食べもの
ことば
言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは どの方向へも

例

お	く	
し	く	に
る		ら
こ	た	こ

ヒント：お正月のあそび

る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

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！
—おだわらの豊かな恵みを子どもたちへ—

- 〇日時 令和7年1月20日（月）～1月31日（金）
平日8：30～17：15（土日は閉庁です）
- 〇場所 小田原市役所2階 市民談話ロビー
- 〇展示の内容 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ていますので、ご覧ください。パネル展示のみとなります。

