

12 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)

小田原市豊川学校給食共同調理場

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	中止 など
		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません				
1 もく	ぎゅうにゅう ごはん マーボーだいこん もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ ベーコン どうふ からスープチキン	ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら マロニー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん にら もやし	603 24.1 17.3 2.6	
2 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん うめじそふりかけ さばのごまやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう さば とりにく こんぶ だいず さつまあげ	ごはん むぎ ごま あぶら さとう	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん うめじそふりかけ	664 31.7 23.9 1.7	
5 げつ	ぎゅうにゅう 〇てりやきチキンバーガー ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー からスープチキン	ロールパン さとう でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	603 27.3 27.6 2.2	1,2ねんせいの すきな「パン」の こんだて
6 か	ぎゅうにゅう ツナのいろどりどん とりだんごじる	ぎゅうにゅう ツナ たまご かつおぶし チキンボール	ごはん あぶら さとう	しょうが にんじん グリーンピース だいこん たまねぎ こまつな	656 26.9 24.4 1.9	
7 すい	ぎゅうにゅう 〇わふうしょうゆラーメン のりしおポテト	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ ぶたにく かつおぶし あおのり からスープポーク&チキン	ホットラーメン あぶら フレンチフライドポテト	にんじん もやし キャベツ メンマ ねぎ コーン こまつな	619 25.6 19.3 2.3	3・4ねんせいの すきな「めん」の こんだて
8 もく	ぎゅうにゅう 〇チキンカレーライス カラフルソテー りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう からスープポーク&チキン ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ りんごゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご コーン キャベツ えだまめ	735 22.6 24.5 2.3	5・6ねんせいの すきな「ごはん」の こんだて
9 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん じゃがいもとがんもどきのにもの ちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ がんもどき とりにく	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん にんじん しめじ もやし こまつな	642 24.4 20.9 1.6	
12 げつ	ぎゅうにゅう ソフトフランス グラタン やさいとウインナーのソテー	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ウインナー	ソフトフランス あぶら マーガリン こむぎこ マカロニ パンこ	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ	648 26.4 26.4 2.9	



が っ に じ ゅ う じ ゅ う か

に ち

ぜ ん こ く が っ こ う き ゅ う し ゅ く し ゅ う か ん

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です



「全国学校給食週間」の始まり・・・

日本の学校給食の始まりは、明治22年からです。山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために「おにぎり・焼き魚・漬物」の給食を用意して、提供したのが始まりです。その後の戦争により中断されていましたが、戦後の食糧難により、子どもの栄養状態が悪化したことから、学校給食が再開されることとなりました。

明治22年



給食を作ってくれる調理員さんをはじめ、たくさんの人によって、毎日おいしい給食が作られています。感謝の気持ちを持って、残さず食べるように心がけましょう。



こんがつのおだわらせん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

こまつな はねぎ さつまあげ
なるとまき



食材料は給食費で
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。

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる ものになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal	中止 など
		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません				
13 か	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ギョーザ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ ギョーザ	621	
					26.1	
					18.2	
					1.4	
14 すい	ぎゅうにゅう ちゃんこふううどん こもちししゃもフリッター	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ちくわ こもちししゃもフリッター	ソフトめん あぶら	にんじん だいこん はくさい ねぎ	684	
					30.1	
					27.7	
					2.2	
15 もく	ぎゅうにゅう やきとりどん あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ みそ	ごはん おぎ あぶら さとう でんぶん	にんじん ねぎ つきこんにやく たまねぎ ピーマン だいこん もやし	629	
					29.9	
					19.9	
					1.9	
16 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶたにくのコチュジャンあげ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とりにく	ごはん おぎ あぶら ごま でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン	675	
					27.2	
					22.6	
					1.4	
19 げつ	ぎゅうにゅう ぶどうパン サーモンフライ ペンのトマトに	ぎゅうにゅう さけ おから ぶたにく	ぶどうパン あぶら こむぎこ パンこ さとう マカロニ	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	657	
					30.8	
					22.9	
					2.5	
20 か	ぎゅうにゅう タッカルビどん ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく がらスープチキン たまご	ごはん おぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン こまつな	609	
					26.9	
					18.5	
					2.0	
21 すい	ぎゅうにゅう タンタンメン ツナとキャベツのソテー おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ がらスープポーク&チキン ツナ	ホットラーメン ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら ガトーンショコラ	にんにく しょうが なかねぎ しいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ	648	もうすぐ クリスマス こんだて
					26.4	
					18.8	
					2.6	
22 もく	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのからあげ かぼちゃいりけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく おから かつおぶし さつまあげ とうふ	ごはん おぎ あぶら でんぶん	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにやく かぼちゃ	651	とうじ こんだて
					27.7	
					23.1	
					1.9	

※中学年の栄養価を記載しています。

※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・えび等を使用している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豊川共同調理場(36-8451)までご連絡ください。



かぜに負けない体を作るには



今年も残すところ、あと1か月となりました。かぜやインフルエンザが流行する季節です。かぜをひかないようにするには、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事をとること、手洗い・うがいをするのが大切です。

1. 抵抗力を高めるたんぱく質をとりましょう

・たんぱく質は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



牛乳



肉



魚



卵

2. 免疫力を高めるビタミンをとりましょう

・ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を守ります。

・ビタミンCは、体の抵抗力を高め、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



にんじん



みかん

ビタミンは、野菜や果物に多く含まれています。

3. 朝食を食べて、体を温めましょう

・朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、体が温まります。体を温めることで、病気にかかりにくくなります。



4. 冬野菜を食べて、体を温めましょう

・冬野菜や肉・魚などを使った鍋料理は、不足しがちな野菜をたっぷり食べることができ、体が温まり、おすすめです。



大根



長ねぎ



白菜



納期限は翌月末になります。11月の納期限は1月4日です。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。