



1 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	ちゅうし など
					たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	
		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				
11 すい	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース おんやさい ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ガルパングリッツ	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ マーガリン ごまドレッシング	にんにく セロリー トマト たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン	666	
					25.6	
					21.9	
					2.1	
12 もく	ぎゅうにゅう みかん むぎいりごはん あじつけのり あじのしょうゆぼし おだわらやさいのしらたまぞうに	ぎゅうにゅう あじのしょうゆぼし かつおぶし とりにく あじつけのり	ごはん おぎ さといも しらたま	にんじん だいこん こまつな みかん	648	
					31.8	
					15.7	
					1.8	
13 きん	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやきどん にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご がらスープチキン	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん コーン にら	677	
					31.0	
					23.8	
					1.9	
16 げつ	ぎゅうにゅう うさぎパン ふゆやさいシチュー チキンナゲット	ぎゅうにゅう にくだんご がらスープチキン だっしふんにゅう チキンナゲット	コッペパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー	659	
					28.1	
					28.3	
					2.4	
17 か	ぎゅうにゅう ごはん はっぽうさい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき むぎえび とりにく がらスープチキン	ごはん ごまあぶら でんぷん ほしワナン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし ねぎ きくらげ	622	
					27.4	
					16.5	
					2.5	
18 すい	ぎゅうにゅう けんちんうどん じざかないりはんぺんのいそべあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ おから あおのり じざかないりはんぺん	ゆでめん さといも こむぎこ あぶら	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	663	
					31.9	
					22.6	
					2.4	
19 もく	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのカレーじょうゆやき さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ	ごはん おぎ あぶら さといも さとう	しょうが にんじん たまねぎ いんげん	645	
					27.9	
					21.7	
					1.4	
20 きん	ぎゅうにゅう いちごゼリー ごはん とうふのハンバーグきのこソース やさいスープ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ハム がらスープチキン	ごはん マーガリン さとう はるさめ いちごゼリー	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ にんじん キャベツ こまつな	607	
					20.6	
					14.1	
					2.2	

小田原市学校給食展(パネル展示)のお知らせ

テーマ きゅうしよく 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5年1月23日(月)~2月3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、朝ごはんについて
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、簡単朝食メニュー
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。
本年度も、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、体験は行いません。
パネル展示のみとなります。
ご来場の際は、体調確認・マスクの着用などにご協力をお願いいたします。



こんげつのおだわらさん

~給食で使用する、地場産物を紹介します~

はねぎ かぶ さといも みかん あじのしょうゆぼし
ちくわ さつまあげ たこてん うめなると うめぼし



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	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 とどのえるしよくひん (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	ちゆうし など
ようび		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				
23	ぎゆうにゆう げんまいパン とりにくのだいずブレイクあげ ごもくピーフン	ぎゆうにゆう とりにく だいず ぶたにく	げんまいパン あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら ピーフン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな	656 31.3 28.4 1.9	
24	ぎゆうにゆう ごはん さけのしおやき じゃがいもとしらたきのいりに	ぎゆうにゆう さけ ぶたにく からスーパーク&チキン こうやどうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	648 32.1 20.4 1.9	
25	ぎゆうにゆう うめまるラーメン しゅうまい しょうなんゴールドゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく うめなると からスーパーク&チキン	ホットラーメン あぶら しょうなんゴールドゼリー	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ うめぼし ねぎ しゅうまい	639 28.6 19.0 2.0	
26	ぎゆうにゆう ごはん いかのさらさあげ おだわらだいこんのピリからひきにくに	ぎゆうにゆう いか おから ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく にんじん だいこん いんげん	620 26.5 19.9 1.5	
27	ぎゆうにゆう こぎつねごはん とんじる	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく どうふ みそ	さくらめし あぶら さとう さといも	にんじん しめじ えだまめ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	648 28.2 22.3 2.7	
30	ぎゆうにゆう ぼんかん ロールパン ぶたにくのトマトに コーンソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず からスーパーク&チキン ウインナー	ロールパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン ぼんかん	710 25.8 30.8 2.6	
31	ぎゆうにゆう むぎいりごはん かますぼうのからあげうめソースがけ おだわらっこおでん	ぎゆうにゆう かます おから こんぶ かつおぶし ちくわ たこてん さつまあげ うずらのたまご	ごはん むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう さといも	うめぼし だいこん にんじん こんにゃく	630 24.6 19.4 2.1	12月分 給食費 納期限

※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。

※物質の都合により、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ゲンとなるそば・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。ご不明な点がありましたら豊川学校給食共同調理場(36-8451)までご連絡下さい。

間食の取り方

間食とは、足りない栄養素を補うための食事を言います。たくさん間食をしてしまうと、朝・昼・夜、3食きちんと食べられなくなってしまうので、決まりを作って食べるようにしましょう。

①量を決めて食べる

袋のままだと1袋すべて食べてしまいがちなので、お皿に開けて食べる量を最初から決め、食べすぎないようにしましょう。



②時間を決めて食べる

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因にもなるので、時間を決めて食べましょう。



③内容を見直しましょう

できるだけ、3食の食事でバランスよく栄養をとるように心がけ、間食では、果物・乳製品・野菜などで不足しがちな栄養素を補うようにしましょう。



11月分の納期限は1月4日、12月分は納期限は1月31日、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。