



2 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 もとになるしょくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal	ちゅうし 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 すい	ぎゅうにゅう ちからうどん 〇だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ゆでめん あぶら トック さつまいも みずあめ さとう ごま	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	695 24.4 14.6 1.6	
2 もく	ぎゅうにゅう アセロラゼリー ごはん とりにくのきのこソース こんにやくのいりに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ちくわ	ごはん あぶら さとう アセロラゼリー	えのきたけ しめじ エリンギ にんじん ごぼう こんにやく いんげん	683 26.0 23.0 1.7	
3 きん	ぎゅうにゅう セルフえほうまき てまきのり つみれふうみそしる ふくまめ	ぎゅうにゅう のり ひじき とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし みそ とうふ じざかなハンバーグ	ごはん あぶら さとう でんぶん	しょうが ごぼう にんじん つきこんにやく いんげん ねぎ だいこん こまつな	668 31.3 21.2 1.8	せつぶん こんだて
6 げつ	ぎゅうにゅう 〇くろパン ぶたにくのアップルソースがけ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー からスープチキン	くろパン さとう でんぶん あぶら マーガリン こびぎこ	りんご にんじん たまねぎ はくさい カリフラワー こまつな	653 27.8 30.8 2.3	
7 か	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりのてりやきおろしソース さわにわん	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ かつおぶし とうふ	ごはん むぎ さとう ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん えのきたけ もやし ねぎ	585 26.8 17.7 2.1	
8 すい	ぎゅうにゅう 〇わふうしょうゆラーメン はるまき	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ かつおぶし ぶたにく からスープポーク&チキン	ホットラーメン あぶら	にんじん もやし キャベツ メンマ ねぎ コーン こまつな はるまき	650 27.0 21.0 2.7	
9 もく	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あつあげのカレーに あおなのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ ウインナー	ごはん むぎ あぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	667 25.6 23.7 1.8	
10 きん	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのねぎソースがけ 〇チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく おからパウダー とりにく	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン	677 28.6 21.6 1.3	
13 げつ	ぎゅうにゅう げんまいパン ハートのハンバーグ ふわふわたまごのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご からスープチキン	げんまいパン さとう あぶら パンこ	にんじん たまねぎ コーン	648 26.4 29.8 2.3	
14 か	ぎゅうにゅう 〇ハヤシライス おんやさい ドレッシング ココアムース	ぎゅうにゅう ぶたにく からスープポーク&チキン	ごはん あぶら マーガリン こびぎこ じゃがいも ドレッシング ココアムース	にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト キャベツ れんこん ブロッコリー コーン	780 25.5 26.2 1.8	バレンタイン こんだて
15 すい	ぎゅうにゅう ごもくあんうどん 〇ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ ぶたにく かまぼこ ちくわ あおのり	ゆでめん あぶら さとう でんぶん こびぎこ	にんじん たまねぎ もやし こまつな はくさい	648 29.1 19.7 2.5	
16 もく	ぎゅうにゅう スタミナどん かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なんとまき みそ かつおぶし だいず とうふ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん めんま キャベツ にら かぶ	637 27.8 18.4 2.4	

〇じるしは、6ねんせいの リクエストきゅうしょくです。

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～

かぶ とうふ ちくわ かまぼこ なんとまき
はんぺん食材料は給食費で
まかなわれています。小田原市の学校給食では、平成24年度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
		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、きざいでありません。			たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	
17 きん	ぎゅうにゆう むぎいりごはん さばのみそに ちゃんこじる	ぎゅうにゆう さば みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ごはん むぎ さとう	しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ	657	
					31.8	
					24.4	
					1.5	
20 げつ	ぎゅうにゆう こめころーるパン 〇チーズいりさきみフライ ミネストローネ	ぎゅうにゆう チーズいりさきみフライ ベーコン	こめころーるパン あぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも	にんにく だいこん にんじん たまねぎ コーン トマト	664	
					28.7	
					27.5	
					2.6	
21 か	ぎゅうにゆう ごはん 〇さけのしおやき ちくぜんに	ぎゅうにゆう さけ とりにく こうやどうふ	ごはん あぶら さといも さとう	ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ にんじん いんげん	616	
					31.6	
					17.7	
					2.0	
22 すい	ぎゅうにゆう タンタンメン コーンシュマイ	ぎゅうにゆう ぶたにく がらスープチキン みそ	ホットラーメン ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ コーンシュマイ	588	
					24.5	
					16.6	
					2.7	
24 きん	ぎゅうにゆう ごはん みそカツ わふうソテー	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご おからパウダー みそ ちりめんじゃこ はんぺん	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん こまつな もやし	728	
					30.0	
					27.9	
					1.8	
27 げつ	ぎゅうにゆう ロールパン スパイシーチキン コーンチャウダー	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく がらスープチキン	ロールパン でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが レモン にんじん たまねぎ コーン パセリ	610	
					31.0	
					25.0	
					2.1	
28 か	ぎゅうにゆう むぎいりごはん いかとじゃがいものチリソース チンゲンサイとしめじのスープ	ぎゅうにゆう いか がらスープチキン とりにく どうふ	ごはん むぎ あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ しめじ	623	
					22.2	
					16.6	
					2.4	

※中・小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共同調理場(36-8451)までご連絡ください。

寒い冬でも牛乳を飲みましょう!

給食に毎日牛乳が出るのはなぜですか?

牛乳には、骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。
牛乳1本(200ml)でとれるカルシウムは227mgです。

給食では、必要なカルシウムの1/3~1/4をとることができます。



栄養摂取量の調査では、給食がない日のカルシウム摂取量は不足しています。
休日でも牛乳をコップ1~2杯は飲めるといいですね。

牛乳の働き



元気な体をつくる



強い歯や骨をつくる



イライラを和らげる



ぐっすり眠れる



- 牛乳には吸収されやすいカルシウムが多く含まれています。
- 体をつくるもとになるたんぱく質があります。
- 牛乳の糖質の乳糖は、カルシウムや鉄分の吸収をよくします。
- 皮膚や粘膜を丈夫に保ち、病気にかけにくくするビタミンAも多く含まれています。

2月分の納期限は令和5年3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。