



3 がつ こんだてよいひょう(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 〇みそラーメン 〇のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あおのり からスープボーク&チキン	ホットラーメン あぶら フレンチポテト	しょうが にんにく コーン キャベツ もやし にんじん	652	
					22.5	
					20.6	
					2.1	
2 もく	〇ブルーベリージョア カレーライス カラフルソテー	ブルーベリージョア ぶたにく ウインナー からスープボーク&チキン たまご	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ ピーマン コーン	673	
					21.6	
					21.0	
					1.9	
3 きん	ぎゅうにゅう ももゼリー ごはん さわらのさいきょうやき とりだんごじる	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし チキンボール	ごはん さとう ごまあぶら ももゼリー	しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな	642	
					29.4	
					17.8	
					1.9	
6 げつ	ぎゅうにゅう テリヤキバーガー ABCスープ 〇りんごタルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン からスープチキン	ロールパン さとう でんぷん あぶら マカロニ りんごタルト	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	686	
					26.5	
					28.6	
					2.5	
7 か	ぎゅうにゅう たいめし とんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう きんめだい かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	さくらめし さとう あぶら さとも みかんゼリー	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	625	
					27.8	
					16.5	
					2.7	
8 すい	ぎゅうにゅう ソフトめん 〇ミートソース やさしいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ガルバンゴリッツ ウインナー	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ マーガリン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	663	
					26.6	
					21.1	
					2.1	
9 もく	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのちゅうかふうに コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく たまご からスープチキン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん コーン こまつな	668	
					27.4	
					22.1	
					2.1	
10 きん	ぎゅうにゅう ソースカツどん もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく おからパウダー とりにく	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ビーフン でんぷん	にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし	621	
					30.3	
					17.7	
					1.9	

〇じるしは6ねんせいのリクエストきゅうしよくです

おすすめレシピ ☆ ママレードチキン タンドリーチキン ☆



ママレードチキン

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 1枚 (200~250g)
- ・にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
- ・ママレード 50g
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・白ワイン 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉は、4つに切る。
厚い部分は切り開き、厚みがそろうようにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、鶏もも肉を漬け込む。
冷蔵庫に入れ、30分~1時間、下味をつける。
- ③ フライパンを熱し、油(分量外)をしき、
②の鶏肉を焼く。

どちらも、給食で人気のあるメニューです。
ママレードが、肉につやを出し、甘味が鶏肉をおいしくします。
タンドリーチキンは、ヨーグルトが肉をやわらかくしてくれます。

タンドリーチキン

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 1枚 (200~250g)
- ・にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・カレー粉 小さじ1
- ・パプリカ粉 少々
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・プレーンヨーグルト 50g

3月の納期限は5月1日(月)となります。

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。

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)	おもにからだのちょうしを 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	
					しばう g	
13 げつ	ぎゅうにゅう ○チーズパン ○えびグラタン やさいとウインナーのソテー	ぎゅうにゅう むぎえび とりにく だっしふんにゅう チーズ ウインナー	チーズパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン キャベツ	えんぶん g	
					684	
					31.6	
					27.7	
14 か	ぎゅうにゅう ヨーグルト むぎいりごはん とりにくのねぎみそやき ごもくに	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく かつおぶし さつまあげ ヨーグルト	ごはん むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	3.1	
					685	
					29.4	
					20.6	
15 すい	ぎゅうにゅう ○しおラーメン ギョーザ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると やきぶた がらスープポーク&チキン	ホットラーメン あぶら	にんじん メンマ コーン ねぎ こまつな ギョーザ	1.5	
					590	
					28.1	
					16.2	
16 もく	ぎゅうにゅう ごはん さばのスタミナあげ ぶただいこん	ぎゅうにゅう さば おからパウダー ぶたにく さばぶし	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	2.2	
					700	
					29.4	
					28.5	
17 きん	ぎゅうにゅう タッカルビどん とうふチゲ ○すだちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく がらスープポーク&チキン みそ とうふ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも すだちゼリー	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん にら	1.2	
					683	
					26.7	
					21.7	

※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。ご不明な点がございましたら豊川学校給食共同調理場(36-8451)までご連絡ください。

おすすめレシピ

☆ 豆乳チャンポン ☆



材料 (4人分)

・にんじん	1/3本	・中華めん	4玉
・たまねぎ	1/2個	・鶏がらスープ	大さじ4
・キャベツ	大2枚	・しょうゆ	大さじ1
・生きくらげ	5g	・料理酒	小さじ1
・小松菜	4枚	・味噌	小さじ2
・豚肉	100g	・塩	少々
・いか	30g	・こしょう	少々
・なると	1/5本	・豆乳	50ml
		・ごま油	少々



作り方

- ① にんじんはせん切り、たまねぎはスライス、キャベツはざく切り、小松菜はざく切りにして1度茹でておく。生きくらげは粗みじん切り、いかは1cm程の短冊切り、なるとは輪切りにする。
- ② 鍋に950mlのお湯を沸かし、豚肉、にんじん、たまねぎを入れる。
- ③ 火が通ったら、鶏がらスープと調味料、豆乳を入れる。
- ④ なると、いかを入れ、いかに火が通ったところで、キャベツ、生きくらげ、茹でた小松菜を入れる。
- ⑤ 最後にごま油で香りをつけ、味を整える。
- ⑥ 茹でた中華めんと⑤を器に盛りつけて出来上がり。

今年度、小田原で作った生きくらげを学校給食の献立に使用しました。
 その中でも人気のあるメニューをご紹介します。



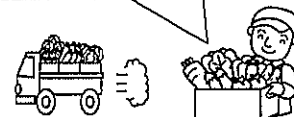
こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



さつまあげ うめなると

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。