



12月分 学校給食予定献立表



令和5年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるものになる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪		
☆1・金	ごはん 牛乳 すき焼き かつお和え りんご	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ かつお節		米 砂糖		ビタミン	729 kcal 31.4 g 20.5 g 2.4 g
★4・月	ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 沢煮わん 五目豆	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 大豆 昆布		米 砂糖		ビタミン	732 kcal 38.4 g 20.2 g 1.9 g
5・火	ごはん 牛乳 四豆腐 ぎょうざ(2こ) ひじきとツナの中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ぎょうざ ツナ ひじき		米 油 砂糖 かつくり粉		ビタミン	828 kcal 34.9 g 26.8 g 2.3 g
6・水	ピラフ 牛乳 モチモチキン コンソメスープ パプリカとブロッコリーのソテー クリスマスケーキ	ウインナーソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン ハム		麦 米 油 砂糖 白玉粉 コーンスターチ 油 じゃがいも 油		ビタミン	863 kcal 33.2 g 34.1 g 3.3 g
☆7・木	麦入りごはん 牛乳 豚丼の具 和風汁 切干大根のピリ辛	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉		麦 米 油 砂糖 かつくり粉 油揚げ 油 砂糖		ビタミン	771 kcal 31.2 g 25.0 g 2.4 g
8・金	ホットラーメン 牛乳 みそラーメン 白身魚の野菜あんかけ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 みそ メルルーサ		めん 油 ごま 油 砂糖 かつくり粉		ビタミン	791 kcal 36.1 g 21.8 g 3.8 g
11・月	ひじきごはん 牛乳 にしんのから揚げ ほうとう 水菜の和え物	ひじき 油揚げ 牛乳 にしん 豚肉 みそ ツナ かつお節		麦 米 油 砂糖 油 ほうとうめん 砂糖 ごま		ビタミン	778 kcal 32.5 g 28.0 g 3.3 g
☆12・火	ロールパン 飲むヨーグルト グラッシュ チキンナゲット(2こ) ビーンズサラダ	ロールパン 飲むヨーグルト 豚肉 チキンナゲット ハム 大豆 いんげん豆		パン 油 じゃがいも 油 油 砂糖		ビタミン	861 kcal 36.3 g 33.2 g 3.4 g
☆13・水	麦入りごはん 牛乳 大根カレー バクバク和え みかん	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ		麦 米 油 小麦粉 油 砂糖 ごま		ビタミン	758 kcal 27.4 g 19.5 g 2.5 g
14・木	ごはん 牛乳 ぶりの香味焼き 青菜と卵のスープ ゆず香和え 味付けのり	牛乳 ぶり 鶏肉 卵 ゆず 香和え のり		米 油 かつくり粉 砂糖		ビタミン	706 kcal 32.8 g 23.1 g 2.7 g
15・金	ごはん 牛乳 酢豚 ワタナスープ パイナップル(缶詰)	牛乳 豚肉 豚肉 なた パイナップル		米 油 砂糖 かつくり粉 ワタナスの皮		ビタミン	777 kcal 29.7 g 22.7 g 2.1 g

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるものになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
18・月	ごはん 牛乳 きびなごフライ 豆腐団子汁 茎わかめのきんぴら	牛乳 きびなごフライ 鶏肉 油揚げ 豆腐		米 油 白玉粉 ごま		ビタミン		754 kcal 29.1 g 20.7 g 2.0 g
21・木	五目ごはん 牛乳 コロケ(ソース) みそ汁 みかん	牛乳 豚肉 煮干し 生揚げ みそ わかめ		米 油 砂糖 小麦粉 パン粉		ビタミン		746 kcal 27.8 g 25.3 g 2.9 g

栄養所要量の基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0~41.5g
脂質	18.4~27.7g
食塩相当量	2.6g未満

※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
 ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
 ※ 栄養価の算出は食品成分表(8訂)を使用しています。
 ※ ★印は、特定原材料7品目を除いた給食の「もぐもぐセブンオプデー」です。
 ※ ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は、**乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かに**です。
 ※ ★印は、**バクバクあつぎ産デーパー**です。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

カルシウム に注目!

牛乳がすごいぞ! ~カルシウムチャージ~

寒くなると、給食で毎日飲んでいる牛乳も飲みづらくなりがちです。牛乳は、成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。牛乳1本(200ml)には約227mgのカルシウムが含まれ、成長期に必要な1日分の約4分の1量を手軽に効率よくとることができます。学校が休みの日も牛乳を飲みましょう。また、料理に牛乳・乳製品をプラスして、カルシウムをチャージしましょう。



カルシウム貯金を! ~骨粗しょう症予防~

カルシウムは、骨や歯を作る材料になります。骨量は二次成長期が始まる10~11歳頃から急激に増えていき、20歳前後でピークを迎えます。今のうちからカルシウムをしっかりとり、骨密度を高めておくことが、将来の骨粗しょう症予防のために大切です。カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品の他にも、小魚、大豆や大豆製品、こまつななどの青菜、海藻などです。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品や吸収されたカルシウムを骨に取り込みやすくするビタミンKを多く含む食品も一緒にとりましょう。



カルシウムの多い食品
牛乳、乳製品、小魚、大豆、大豆製品、こまつな、ほうれん草、海藻など

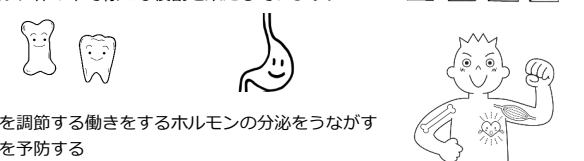
ビタミンDの多い食品
鮭、サンマ、カツオなどの魚類、干しいたけ、きくらげなどのきのこ類、卵など

ビタミンKの多い食品
納豆、ブロッコリーやモロヘイヤなどの緑黄色野菜、わかめやりのなどの海藻など

骨だけじゃない! ~カルシウムの働き~

カルシウムは骨や歯の材料になるほか、体の中で様々な役割を果たしています。

- 骨や歯を強くする
- 唾液や胃液などの分泌をうながす
- 脳の指令をスムーズに伝える
- 筋肉を動かす
- 体の健康を保つため、様々な機能を調節する働きをするホルモンの分泌をうながす
- 血液が固まるのをうながし、出血を予防する



○給食費の口座振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。残高不足になると、引き落としができません。給食口座の残高を毎月ご確認ください。
 ○令和5年度口座振替の振替日
 5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1
 ○給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して6日以上学校を休む場合は給食費を減額することができます。『学校給食申込変更届書』(学校、市HPで入手可)に停止期間等をご記入の上、提出してください。なお、食材の停止に平日中4日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。

