



# 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 B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	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		
☆ 1 ・ 金	ごはん			米		828 kcal
	牛乳			牛乳		34.9 g
	四州豆腐			豚肉 みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	26.8 g
	ぎょうざ(2こ)			ぎょうざ		2.3 g
	ひじきとツナの中巻サラダ			ツナ ひじき		
☆ 4 ・ 月	麦入りごはん			麦 米		771 kcal
	牛乳			牛乳		31.2 g
	豚丼の具			豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	25.0 g
	和風汁			油揚げ	にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな	2.4 g
	切干大根のピリ辛			鶏肉	こんにやく にんじん 切干大根	
5 ・ 火	ホットラーメン			めん		791 kcal
	牛乳			牛乳		36.1 g
	みそラーメン			豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし にら こまつな とうもろこし	21.8 g
	白身魚の野菜あんかけ			メルルーサ	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	3.8 g
	アセロラゼリー				アセロラゼリー	
6 ・ 水	ごはん			米		729 kcal
	牛乳			牛乳		31.4 g
	すき焼き			豚肉 豆腐	にんじん しらたき ほうきい ねぎ こまつな	20.5 g
	かつおお和え			かまぼこ かつお節	キャベツ にんじん	2.4 g
	りんご				りんご	
7 ・ 木	ピラフ			ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	863 kcal
	牛乳			牛乳		33.2 g
	モチコチキン			鶏肉	砂糖 白玉粉 コーンスターチ 油	34.1 g
	コンソメスープ			ベーコン	じゃがいも	3.3 g
	パプリカとブロッコリーのソテー クリスマスケーキ			ハム	たまねぎ にんじん ハセリ とうもろこし 赤ピーマン フロッキー ケーキ	
★ 8 ・ 金	ごはん			米		732 kcal
	牛乳			牛乳		38.4 g
	鮭のゆずみそ焼き			鮭		20.2 g
	沢煮わん			豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな	1.9 g
	五目豆			大豆 昆布	油 砂糖	
11 ・ 月	ごはん			米		706 kcal
	牛乳			牛乳		32.8 g
	ぶりの香味焼き			ぶり	しょうが にんにく ねぎ	23.1 g
	青菜と卵のスープ			鶏肉 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	2.7 g
	ゆず香和え 味付けのり			のり	もやし キャベツ ほうれん草 ゆず	
☆ 12 ・ 火	麦入りごはん			麦 米		758 kcal
	牛乳			牛乳		27.4 g
	大根カレー			豚肉 スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん	19.5 g
	パクパク和え			ツナ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	2.5 g
	みかん				みかん	
13 ・ 水	ひじきごはん			ひじき 油揚げ	麦 米 油 砂糖	778 kcal
	牛乳			牛乳		32.5 g
	にしんのから揚げ			にしん	かたくり粉 油	28.0 g
	ほうとう			豚肉 みそ	ほうとうめん	3.3 g
	水菜の和え物			ツナ かつお節	砂糖 ごま	
☆ 14 ・ 木	ロールパン				パン	861 kcal
	飲むヨーグルト			飲むヨーグルト		36.3 g
	グラッシュ			豚肉	油 じゃがいも	33.2 g
	チキンナゲット(2こ)			チキンナゲット	油	3.4 g
	ピーンズサラダ			ハム 大豆 いんげん豆	油 砂糖	
15 ・ 金	ごはん			米		777 kcal
	牛乳			牛乳		29.7 g
	豚肉			豚肉	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん しょうが ピーマン	22.7 g
	ワタナスープ			鶏肉 なた	ワタナの皮	2.1 g
	パインアップル(缶詰)				パインアップル	

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	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	
21 ・ 木	五目ごはん			鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	746 kcal
	牛乳			牛乳		27.8 g
	コロッケ(ソース)			豚肉	油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	25.3 g
	みそ汁 みかん			煮干し 生揚げ みそ わかめ		2.9 g

※ 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日「もぐもぐセブンオフデー」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、パクパクあつぎ産産産です。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。

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	2.5g未満

## 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、フロッキーやモロヘイヤなどの緑黄色野菜、わかめやのりなどの海藻など

### 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…病気がケガ等で連続して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出書』(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。

