



1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	主に体をつくるもとになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		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		
☆ 12 ・ 金	ごはん			米				712 kcal
	牛乳	牛乳						30.9 g
	赤魚の西京焼き	赤魚 みそ						14.1 g
	厚木風雑煮	鶏肉 青のり かつお節		さいとも 白玉だんご	だいにん こまつな			2.4 g
15 ・ 月	煮なます	油揚げ		油 砂糖 ごま		にんじん 切干大根 干しいたけ しらたき		
	麦入りごはん			米 麦				741 kcal
	牛乳	牛乳						31.5 g
	中華丼の具	豚肉 なると うずら卵		油 かたくり粉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ しょうが ねぎ ほうれん草		21.5 g
☆ 16 ・ 火	春雨スープ	鶏肉		春雨 かたくり粉				2.9 g
	ひじきとツナのサラダ	ツナ ひじき		砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし		
	揚げパン			パン 油 砂糖				758 kcal
	牛乳	牛乳						29.5 g
☆ 17 ・ 水	鶏肉のスープ煮	鶏肉				にんじん だいにん たまねぎ こまつな		32.2 g
	ツイストサラダ	ハム		マカロニ 砂糖 油		キャベツ とうもろこし		2.8 g
	ごはん			米				761 kcal
	牛乳	牛乳						29.3 g
☆ 18 ・ 木	ぶり大根	ぶり		かたくり粉 油 砂糖		しょうが だいにん さやいんげん たまねぎ こまつな		27.5 g
	みそ汁	煮干し みそ 生揚げ						2.6 g
	白菜のごま和え			砂糖 ごま		にんじん 白滝 もやし		
	ごはん			米				735 kcal
☆ 19 ・ 金	牛乳	牛乳						35.4 g
	鶏肉の香味焼き	鶏肉				にんにく しょうが ねぎ		24.1 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		かたくり粉		にんじん ねぎ		2.6 g
	磯香和え	のり かつお節		油		もやし ほうれん草		
☆ 20 ・ 土	ハードめん			めん				880 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						36.5 g
	ミートソース	ベーコン 豚肉 レン豆 大豆		油 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ パセリ		23.3 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ						2.7 g
☆ 21 ・ 日	フレンチサラダ			砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ		
	キムタクごはん	豚肉		米 麦 油 ごま		白菜キムチ たくあん		736 kcal
	牛乳	牛乳						27.8 g
	おでん	昆布 ちくわ さつま揚げ うずら卵		さいとも 砂糖		にんじん だいにん こんにゃく		24.9 g
☆ 22 ・ 月	ししやもの磯辺揚げ(2こ)	ししやも 青のり		小麦粉 油				3.2 g
	ほんかん					ほんかん		
	コッペパン			パン				740 kcal
	牛乳	牛乳						38.2 g
☆ 23 ・ 火	ほたてのクリーム煮	豚肉 スキムミルク ほたて貝柱 クリーム		バター 小麦粉 油 マカロニ		たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース		25.3 g
	ビーンズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆		油 砂糖		にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ		3.0 g
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム				
	ごはん			米				701 kcal
☆ 24 ・ 水	牛乳	牛乳						31.8 g
	鮭の塩焼き	鮭						21.2 g
	具だくさんみそ汁	煮干し みそ 生揚げ		じゃがいも		ごぼう にんじん だいにん ねぎ こまつな		2.0 g
	こんにゃくのおかか煮	ちくわ かつお節		油 砂糖		にんじん こんにゃく		
☆ 25 ・ 木	ごはん			米				776 kcal
	牛乳	牛乳						28.4 g
	くじらと大豆のかりん揚げ	くじら肉 大豆		かたくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが にんにく		20.6 g
	けんちん汁	豆腐		さいとも 油		ごぼう にんじん だいにん 白菜 干しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ		2.5 g
☆ 26 ・ 金	パクパク和え	ツナ		油 砂糖				
	湘南ゴールドゼリー					湘南ゴールドゼリー		
	ホットラーメン			めん				772 kcal
	牛乳	牛乳						32.4 g
☆ 27 ・ 土	あんかけ焼きそば	豚肉		油 かたくり粉		たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな 干しいたけ		19.1 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ						2.6 g
	りんご					りんご		
	ごはん			米				793 kcal
☆ 28 ・ 日	牛乳	牛乳						28.1 g
	揚げそばのトッピング	そば		かたくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが ねぎ		31.1 g
	漬物	豚肉 油揚げ				ごぼう にんじん だいにん たまねぎ 干しいたけ		2.3 g
	もやしの和え物	ハム		砂糖 油 ごま		もやし こまつな		

日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		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		
30 ・ 火	ごはん			米				841 kcal
	牛乳	牛乳						37.1 g
	マーボー豆腐	豚肉 みそ 大豆 豆腐		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら		26.9 g
	コーンしゅうまい(2こ)			コーンしゅうまい				2.7 g
31 ・ 水	パンサンスー			ハム		春雨 砂糖 油 ごま		
	ごはん			米		にんじん もやし きゅうり		758 kcal
	牛乳	牛乳						30.3 g
	肉じゃが	豚肉		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん		20.9 g
☆ 1 ・ 木	厚焼たまご			厚焼たまご				1.8 g
	いよかん					いよかん		

- ※ 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、パクパクあつぎ産産です。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。

学校給食週間のお知らせ 1月24日～30日は、全国学校給食週間です。給食週間にちなんで献立を22日(月)～26日(金)に提供します。

学校給食の変遷
 学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物の感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

○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・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1
 ○給食を停止する場合…病気がけが等で連続して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。

