



# 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 B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無機質食塩相当量)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
★ 12 ・ 金	ごはん			米				761 kcal
	牛乳	牛乳						29.3 g
	ぶり大根	ぶり		かたくり粉 油 砂糖		しょうが だいこん さやいんげん		27.5 g
	みそ汁	煮干し みそ 生揚げ				たまねぎ こまつな		2.6 g
	白菜のごま和え			砂糖 ごま		にんじん 白滝 もやし		
★ 15 ・ 月	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		さといも 白玉だんご		だいこん こまつな		2.4 g
	煮なます	油揚げ		油 砂糖 ごま		にんじん 切干大根 干ししいたけ しらす		
16 ・ 火	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	ペーコン 豚肉 レンズ豆 大豆		油 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ セロリ		23.3 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ				にんにく しめじ パセリ		2.7 g
	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		
17 ・ 水	麦入りごはん			米 麦				741 kcal
	牛乳	牛乳						31.5 g
	中華丼の具	豚肉 なたと うずら卵		油 かたくり粉		しょうが にんにく たまねぎ		21.5 g
	春雨スープ	鶏肉		春雨 かたくり粉		にんじん たけのこ 白菜 干ししいたけ しょうが ねぎ ほうれん草		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		
18 ・ 木	揚げパン			パン 油 砂糖				758 kcal
	牛乳	牛乳						29.5 g
	鶏肉のスープ煮	鶏肉				にんじん だいこん たまねぎ		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
19 ・ 金	ごはん			米				735 kcal
	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		
★ 22 ・ 月	ごはん			米				701 kcal
	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 だいこん ねぎ こまつな		2.0 g
	こんにやくのおかか煮	ちくわ かつお節		油 砂糖		にんじん こんにやく		
★ 23 ・ 火	ホットラーメン			めん				772 kcal
	牛乳	牛乳						32.4 g
	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				
★ 24 ・ 水	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		さといも 油		ごぼう にんじん だいこん 白菜 干ししいたけ こんにやく ねぎ		2.5 g
	バクバク和え	ツナ		油 砂糖		キャベツ こまつな にんじん たまねぎ		
	湘南ゴールドゼリー			湘南ゴールドゼリー				
★ 25 ・ 木	コッパン			パン				740 kcal
	牛乳	牛乳						38.2 g
	ほたてのクリーム煮	鶏肉 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
	ピーンズサラダ	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				
	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
26 ・ 金	牛乳	牛乳						27.8 g
	おでん	昆布 ちくわ さつま揚げ うずら卵		さといも 砂糖		にんじん だいこん こんにやく		24.9 g
	ししゃもの磯辺揚げ(2こ)	ししゃも 青のり		小麦粉 油				3.2 g
	ほんかん					ほんかん		
29 ・ 月	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 干ししいたけ		26.9 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい				にんじん たけのこ ねぎ たら		2.7 g
	パンサンスー	ハム		春雨 砂糖 油 ごま		にんじん もやし きゅうり		

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無機質食塩相当量)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
30 ・ 火	ごはん			米				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 しらす		20.9 g
	厚焼たまご	厚焼たまご				さやいんげん		1.8 g
	いよかん					いよかん		
31 ・ 水	ごはん			米				793 kcal
	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
	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		
栄養所要量の基準								
エネルギー								830 kcal
たんぱく質								27.0~41.5g
脂肪								18.4~27.7g
食塩相当量								2.5g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、バクバクあつぎ産デーです。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。

**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。給食週間にちなんだ献立を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・10/2・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。

