



2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			
1・木	ごはん			米				710 kcal	
	牛乳	牛乳						32.4 g	
	いわしのしょうが煮	いわし		砂糖		しょうが		17.4 g	
	のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		さいとも	かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		2.3 g	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節				ごまつな			
2・金	厚木のかめめし	油揚げ		米 麦 砂糖 油		たんじん	干しいたけ 切干大根	741 kcal	
	牛乳	牛乳						27.8 g	
	豚肉のみそ漬けフライ	豚肉のみそ漬けフライ				たんじん	えきのたけ みつば	2.8 g	
	お祝いすまし汁	なると かまぼこ 豆腐				たんじん	えきのたけ みつば		
	ぼんかん	ごぼん				ぼんかん			
5・月	ごはん			米				730 kcal	
	牛乳	牛乳						33.9 g	
	ブルコギ	豚肉 みそ		油 砂糖	かたくり粉	にんにく しょうが たまねぎ もやし	にんじん ねぎ いら	21.2 g	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ				しょうが	ねぎ	2.2 g	
	りんご	りんご				りんご			
6・火	麦入りごはん			米 麦				797 kcal	
	牛乳	牛乳						29.3 g	
	チキンカレー	鶏肉 スキムミルク		油 じゃがいも 小麦粉		しょうが にんにく たまねぎ	にんじん	19.7 g	
	ポパイサラダ	ハム		油 砂糖		キャベツ	ほうれん草 とうもろこし	2.5 g	
	ヨーグルト	ヨーグルト							
7・水	ごはん			米				716 kcal	
	牛乳	牛乳						31.3 g	
	ますのちゃんちゃん焼き	ます みそ		バター 砂糖		たまねぎ たんじん	キャベツ	17.9 g	
	いももち汁	鶏肉				いももち団子	たんじん	干しいたけ ねぎ	2.7 g
	ごぶひら	昆布 油揚げ		油 砂糖	ごま	こんにやく ごぼう			
8・木	ごはん			米				700 kcal	
	牛乳	牛乳						27.1 g	
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ		砂糖	かたくり粉	だいこん		18.4 g	
	みそ汁	煮干し わかめ みそ				じゃがいも	たまねぎ	2.7 g	
	おひたし	かつお節				もやし	ほうれん草		
9・金	ゆでめん			めん				770 kcal	
	牛乳	牛乳						34.5 g	
	田舎うどん	豚肉 わかめ		かたくり粉		たんじん	だいこん ごぼう ねぎ	21.9 g	
	ちくわのいそ揚げ(2こ)	ちくわ 費のり		小麦粉 油				3.6 g	
	水菜の和え物	ツナ かつお節		砂糖	ごま	水菜	キャベツ		
13・火	ごはん			米				726 kcal	
	牛乳	牛乳						29.5 g	
	親子煮	鶏肉 たまご		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん	グリーンピース	19.4 g	
	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ	ごまつな	1.7 g	
	いよかん								
14・水	ごはん			米				727 kcal	
	牛乳	牛乳						31.9 g	
	かれいの竜田揚げ	かれいの竜田揚げ		油				21.4 g	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ				ごぼう たんじん	こんにやく ねぎ	2.2 g	
	のりごま和え	のり		砂糖	ごま	たんじん	ごまつな	キャベツ	
15・木	ごはん			米				829 kcal	
	牛乳	牛乳						32.1 g	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖		しょうが		28.9 g	
	だまこ汁	だまこち				ごぼう にんじん	まいたけ ねぎ	2.7 g	
	五目豆	大豆 昆布		油 砂糖		にんじん	こんにやく 干しいたけ		
16・金	ホットラーメン			めん				894 kcal	
	牛乳	牛乳						32.5 g	
	みそラーメン	豚肉 みそ		油 ごま		にんにく しょうが	たまねぎ ねぎ	29.8 g	
	豆腐しゅうまい(2こ)	豆腐しゅうまい				にんじん	もやし とうもろこし	3.3 g	
	キャラメルポテト			さつまいも	油	バター 砂糖			
19・月	ごはん			米				803 kcal	
	牛乳	牛乳						30.3 g	
	高野豆腐と野菜の煮物	鶏肉 高野豆腐		油	さいとも 砂糖	ごぼう にんじん	干しいたけ	26.6 g	
	鮭カツ	鮭カツ		油		だいこん	しめじ さやいんげん	1.8 g	
	のり酢和え	ツナ のり				もやし	ほうれん草		
20・火	黒コッペパン			パン				721 kcal	
	牛乳	牛乳						31.3 g	
	魚のバジル焼き	ホキ		マヨネーズ(卵なし)	パン粉 油			26.3 g	
	オニオンスープ	ベーコン				セロリー	たまねぎ にんじん	3.9 g	
	コンボテ			バター	じゃがいも	とうもろこし			
21・水	ごはん			米				757 kcal	
	牛乳	牛乳						27.6 g	
	ユーリンチー(2こ)	鶏肉		かたくり粉 油 砂糖		しょうが	にんにく ねぎ	25.9 g	
	春雨スープ	ハム		春雨	かたくり粉	春雨	かたくり粉	2.1 g	
	ナムル			油 ごま		にんじん	ごまつな	大豆	もやし

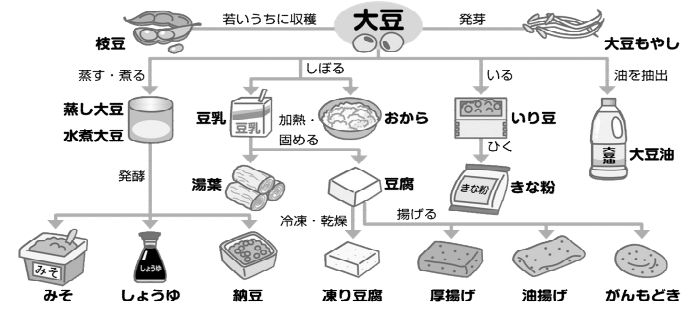
日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン				
22・木	麦入りごはん			米 麦				826 kcal		
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						27 g		
	ハヤシライス	豚肉		油 砂糖	小麦粉	にんにく たまねぎ	にんじん しめじ	16.6 g		
	フレンチサラダ			砂糖 油		キャベツ	にんじん とうもろこし	2.4 g		
	お豆のデザート	いんげん豆 たまご クリーム		バター	砂糖	小麦粉				
26・月	ごはん			米				700 kcal		
	牛乳	牛乳						32.6 g		
	あじの塩こうじ焼き	あじ						20.3 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	2.3 g		
	こんにやくと野菜のごま煮	鶏肉		油 砂糖	ごま	にんじん	たけのこ	こんにやく	さやいんげん	
27・火	ロールパン			パン				811 kcal		
	牛乳	牛乳						37.2 g		
	かぶのクリームシチュー	鶏肉 スキムミルク		クリーム	バター 油	小麦粉	たまねぎ たんじん	セロリー	35.1 g	
	ささみカツ	ささみカツ		油			キャベツ	かぶ	かぶの葉	3.7 g
	青菜とハムのソテー	ハム		油			キャベツ	ごまつな		
28・水	麦入りごはん			米 麦				771 kcal		
	牛乳	牛乳						35.1 g		
	ビビンバ丼の具	豚肉 みそ		油 砂糖	ごま	しょうが	にんにく にんじん	22.5 g		
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ		かたくり粉 油 砂糖		しょうが	ねぎ	3.0 g		
	ワタンスープ	鶏肉 わかめ				ワタンの皮	にんじん	ほうきい ねぎ		
29・木	ごはん			米				774 kcal		
	牛乳	牛乳						33.1 g		
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		油	じゃがいも 砂糖		たまねぎ	にんじん	グリーンピース	21.4 g
	わかめの煮びたし	わかめ 油揚げ		かつお節	砂糖		ねぎ	1.8 g		
	でこぼん									

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

※ 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「もぐもぐセブンOFF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。

大豆のパワーに注目!!

お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つです。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。
 動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。
 大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。
 日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。



学校給食費無償化についてのお知らせがあります。裏面もご覧ください

○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。

