



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 Bコース

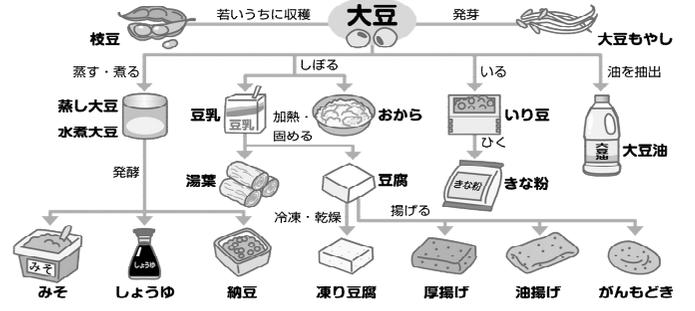
日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		主に体の調子を整えるものになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	ビタミン	
1・木	厚木のかめし	油揚げ	米 麦 砂糖 油	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	741 kcal
	牛乳	牛乳						32.4 g
	豚肉のみそ漬けフライ	豚肉のみそ漬けフライ	油					25.9 g
	お祝いすまし汁	なると かまぼこ 豆腐			たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	2.8 g
2・金	ごはん	ごはん	米					710 kcal
	牛乳	牛乳						32.4 g
	いわしのしょうが煮	いわし	砂糖			しょうが	しょうが	17.4 g
	のっぺい汁	鶏肉 ちくわ	さいとうも	かたくり粉		たんぱく質	たんぱく質	2.3 g
☆5・月	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	油					700 kcal
	福豆	福豆						27.1 g
	ごはん	ごはん	米					18.4 g
	牛乳	牛乳						2.7 g
6・火	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	だいこん	770 kcal
	みそ汁	煮干し わかめ みそ				じゃがいも	じゃがいも	34.5 g
	おひたし	かつお節				もやし	もやし	21.9 g
	ゆでめん	めん						3.6 g
7・水	牛乳	牛乳						757 kcal
	ユウリンチー(2こ)	鶏肉	かたくり粉 油 砂糖			しょうが	しょうが	27.6 g
	春雨スープ	ハム	春雨	かたくり粉		たんぱく質	たんぱく質	25.9 g
	ナムル	油	ごま			たんぱく質	たんぱく質	2.1 g
8・木	妻入りごはん	牛乳	米					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	しょうが	19.7 g
	ポパイサラダ	ハム	油	砂糖		キャベツ	キャベツ	2.5 g
9・金	ヨーグルト	ヨーグルト						716 kcal
	ごはん	ごはん	米					31.3 g
	牛乳	牛乳						17.9 g
	ますのちゃんちゃん焼き	ます みそ	バター 砂糖			たんぱく質	たんぱく質	2.7 g
☆13・火	いももち汁	鶏肉	いももち団子			たんぱく質	たんぱく質	894 kcal
	こぶしら	昆布 油揚げ	油	砂糖	ごま			32.5 g
	ホットラーメン	めん						29.8 g
	牛乳	牛乳						3.3 g
☆14・水	みそラーメン	豚肉 みそ	油	ごま		たんぱく質	たんぱく質	829 kcal
	豆腐しゅうまい(2こ)	豆腐しゅうまい	きつねいも	油	バター 砂糖			32.1 g
	キャラメルポテト	ごはん	米					28.9 g
	ごはん	牛乳	牛乳					2.7 g
☆15・木	牛乳	牛乳						727 kcal
	さばのみそ煮	さば みそ	砂糖			しょうが	しょうが	31.9 g
	だまこ汁	だまこもち				たんぱく質	たんぱく質	25.9 g
	五目豆	大豆 昆布	油	砂糖		たんぱく質	たんぱく質	21.4 g
☆16・金	ごはん	ごはん	米					803 kcal
	牛乳	牛乳						30.3 g
	かれのい竜田揚げ	油						26.6 g
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	さいとうも	ごぼろ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	1.8 g
☆19・月	のりごま和え	のり	砂糖	ごま		たんぱく質	たんぱく質	730 kcal
	ごはん	ごはん	米					33.9 g
	牛乳	牛乳						21.2 g
	親子煮	鶏肉 たまご	油	じゃがいも 砂糖		たんぱく質	たんぱく質	2.2 g
20・火	かつお和え	かまぼこ かつお節				たんぱく質	たんぱく質	826 kcal
	いよかん	いよかん						27 g
	ごはん	ごはん	米					16.6 g
	牛乳	牛乳						2.4 g
21・水	ブルコギ	豚肉 みそ	油	砂糖	かたくり粉			826 kcal
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ				たんぱく質	たんぱく質	27 g
	りんご	りんご						16.6 g
	ごはん	ごはん	米					2.4 g
22・木	牛乳	牛乳						803 kcal
	高野豆腐と野菜の煮物	鶏肉 高野豆腐	油	さいとうも 砂糖		ごぼろ	ごぼろ	30.3 g
	鮭カツ	鮭カツ	油			だいこん	だいこん	26.6 g
	のり酢和え	ツナ のり				もやし	もやし	1.8 g
23・金	妻入りごはん	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			16.6 g
	フレンチサラダ	油	砂糖	油				2.4 g
24・土	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				826 kcal

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のになる		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	ビタミン	
22・木	黒コッパン	牛乳						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	3.8 g
26・月	コーンポテト	バター	じゃがいも					771 kcal
	妻入りごはん	米 麦						35.1 g
	牛乳	牛乳						22.5 g
	ピビンバ丼の具	豚肉 みそ	油	砂糖	ごま	しょうが	にんにく	3.0 g
27・火	白身魚の香ば揚げ	メルルーサ		かたくり粉	油	砂糖		774 kcal
	ワンタンスープ	鶏肉 わかめ		ワンタンの皮				33.1 g
	ごはん	ごはん	米					21.4 g
	牛乳	牛乳						1.8 g
28・水	あじの塩こうじ焼き	あじ						700 kcal
	沢煮わん	豚肉 油揚げ						32.6 g
	ごはん	ごはん	米					20.3 g
	牛乳	牛乳						2.3 g
29・木	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	たんぱく質	35.1 g
	ささみカツ	ささみカツ	油			エリンギ	かぶ	3.7 g
29・木	青菜とハムのソテー	ハム						811 kcal
	キャベツ	キャベツ						37.2 g
	ごはん	ごはん	米					20.3 g
	牛乳	牛乳						2.3 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糧です。
 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。

