



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

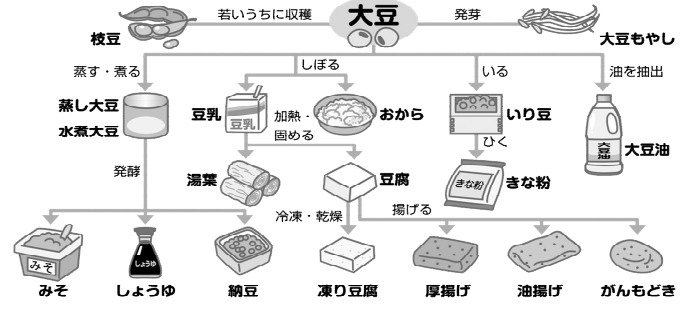
日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		主に体の調子を整えるものになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	ビタミン	
1・木	厚木のかめし	油揚げ	米 麦 砂糖 油	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	741 kcal
	牛乳	牛乳						34.9 g
	豚肉のみそ漬けフライ	豚肉のみそ漬けフライ	油					25.9 g
	お祝いすまし汁	なると かまぼこ 豆腐			たんぱく	たんぱく	たんぱく	2.8 g
2・金	ごはん	ごはん	米					710 kcal
	牛乳	牛乳						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	さいとも	かたくり粉		しょうが	しょうが	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	田舎うどん	豚肉 わかめ	かたくり粉			たんぱく	たんぱく	770 kcal
	ちくわのいそべ揚げ(2こ)	ちくわ 青のり	小麦粉 油					34.5 g
	水菜の和え物	ツナ かつお節	砂糖 ごま					21.9 g
	ごはん	ごはん	米					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 かつくり粉			たんぱく	たんぱく	25.9 g
	ナムル	ナムル	油 ごま			たんぱく	たんぱく	2.1 g
8・木	妻入りごはん	牛乳	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	しょうが	19.7 g
	ポパイサラダ	ハム	油 砂糖			たんぱく	たんぱく	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	たんぱく	2.7 g
☆13・火	いももち汁	鶏肉	いももち団子			たんぱく	たんぱく	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	たんぱく	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	ごはん	米					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	たんぱく	21.4 g
	五目豆	大豆 昆布	油 砂糖			たんぱく	たんぱく	2.2 g
☆16・金	ごはん	ごはん	米					829 kcal
	牛乳	牛乳						32.1 g
	親子煮	鶏肉 たまご	油 じゃがいも 砂糖			たんぱく	たんぱく	28.9 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節				たんぱく	たんぱく	2.7 g
☆19・月	いよかん	いよかん						727 kcal
	ごはん	ごはん	米					31.9 g
	牛乳	牛乳						21.4 g
	ブルコギ	豚肉 みそ	油 砂糖 かつくり粉			たんぱく	たんぱく	2.2 g
20・火	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 砂糖			しょうが	しょうが	803 kcal
	りんご	りんご						30.3 g
	ごはん	ごはん	米					26.6 g
	牛乳	牛乳						1.8 g
21・水	高野豆腐と野菜の煮物	鶏肉 高野豆腐	油 さいとも 砂糖			たんぱく	たんぱく	826 kcal
	鮭カツ	鮭カツ	油					27 g
	のり酢和え	ツナのり						16.6 g
	のり酢和え	ツナのり						2.4 g

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
26・月	オニオンスープ	ベーコン						3.9 g
	コーンポテト	コーンポテト						771 kcal
	妻入りごはん	米 麦						35.1 g
	牛乳	牛乳						22.5 g
27・火	ピビンバ丼の具	豚肉 みそ		油 砂糖 ごま				3.0 g
	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
28・水	牛乳	牛乳						1.8 g
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		油 じゃがいも 砂糖				700 kcal
	わかめの煮びたし	わかめ 油揚げ かつお節		砂糖				32.6 g
	でこぼん	でこぼん						20.3 g
29・木	ごはん	ごはん	米					2.3 g
	牛乳	牛乳						811 kcal
	あじの塩こうじ焼き	あじ						37.2 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ						35.1 g
29・木	こんやくと野菜のごま煮	鶏肉		油 砂糖 ごま				3.7 g
	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				20.3 g
29・木	ささみカツ	ささみカツ						2.3 g
	青菜とハムのソテー	ハム						811 kcal
	ごはん	ごはん	米					37.2 g
	牛乳	牛乳						20.3 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。
 ※ 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。

