



# 12月分 学校給食予定献立表



令和6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	
☆ 2 ・ 月	ごはん			米			726 kcal
	牛乳	牛乳					34.5 g
	白身魚のカレーマヨネーズ焼き	メルルーサ		マヨネーズ(卵なし)			20.0 g
	のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		さといも かつくり粉		にんじん ほうさい だいこん ねぎ	2.6 g
	きんぴら大豆	豚肉 大豆		油 砂糖 ごま		こんにやく にんじん ごぼう	
☆ 3 ・ 火	黒コッペパン			パン			796 kcal
	牛乳	牛乳					33.8 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 にんじん セロリ	32.1 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ				マッシュルーム かぶ かぶの葉	3.6 g
	青菜とコーンのソテー			油		とうもろこし キャベツ こまつな	
☆ 4 ・ 水	ごはん			米			746 kcal
	牛乳	牛乳					33.8 g
	ふり大根	ぶり		かつくり粉 油 砂糖		しょうが だいこん きやいんげん	26.2 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ				たまねぎ ほうさい	2.5 g
	ごま酢和え			砂糖 ごま		もやし キャベツ にんじん	
☆ 5 ・ 木	キムタクごはん	豚肉		米 麦 油 ごま		ほうさいキムチ たくあん	756 kcal
	牛乳	牛乳					30.5 g
	ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ		ほうとうめん		にんじん だいこん ごぼう	25.0 g
	ししゃもの磯辺揚げ(2こ)	ししゃも 青のり		小麦粉 油		まいわけ かぼちゃ ねぎ	3.3 g
	ピラフ	ウインナーソーセージ		米 麦 油		たまねぎ にんじん グリンピース	756 kcal
☆ 6 ・ 金	牛乳	牛乳					27.9 g
	モチモチキン	鶏肉		油 砂糖 白玉粉 コーンスターチ		しょうが にんにく ねぎ	27.7 g
	コンソメスープ	ベーコン		じゃがいも		たまねぎ にんじん パセリ	3.0 g
	パプリカとブロッコリーのソテー			油		とうもろこし 赤ピーマン ブロッコリー	
	クリスマスケーキ			ケーキ			
☆ 9 ・ 月	ごはん			米			780 kcal
	牛乳	牛乳					30.9 g
	ジャージャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		油 砂糖 かつくり粉		にんにく しょうが たまねぎ	24.6 g
	ハンサンスー	ハム		油 砂糖 春雨 ごま		にんじん しょうが だいこん ねぎ	2.1 g
	みかん					みかん	
☆ 10 ・ 火	ごはん			米			738 kcal
	牛乳	牛乳					29.7 g
	さばのソース焼き	さば		砂糖		しょうが	25.0 g
	せんべい汁	鶏肉		せんべい		しょうが にんじん まいたけ ねぎ	2.7 g
	おひたし	かつお節				ごまつな	
☆ 11 ・ 水	ごはん			米			749 kcal
	牛乳	牛乳					31.9 g
	豚肉と大豆のかりん揚げ	豚肉 大豆		かつくり粉 油 砂糖 ごま			25.3 g
	みそ汁	煮干し 油揚げ みそ				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		油		ブロッコリー	
☆ 12 ・ 木	麦入りごはん			麦 米			769 kcal
	牛乳	牛乳					28.1 g
	大根カレー	豚肉 スキムミルク		油 小麦粉 はちみつ		にんにく しょうが たまねぎ	19.3 g
	パクパク和え	ソナ		油 砂糖 ごま		にんじん だいこん	2.6 g
	ヨーグルト	ヨーグルト				キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	
☆ 13 ・ 金	ホットラーメン			めん			893 kcal
	牛乳	牛乳					31.8 g
	タンタンメン	豚肉 みそ		油 ごま		しょうが にんにく たけのこ	31.2 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ				もやし にんじん ねぎ じゃがいも	2.9 g
	キャラメルポテト			きつまいも 油 バター 砂糖			
☆ 16 ・ 月	ごはん			米			720 kcal
	牛乳	牛乳					31.4 g
	すき焼き	豚肉 豆腐		砂糖		にんじん えのきたけ しらす	20.2 g
	わかめの煮ひたし	わかめ 油揚げ かつお節		砂糖		ほうさい ねぎ	2.5 g
	りんご					りんご	

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	
17 ・ 火	ごはん			米			736 kcal
	牛乳	牛乳					38.9 g
	鮭のゆずみそ焼き	さけ					21.3 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	1.7 g
18 ・ 水	こんにゃくのおかか煮	豚肉 かつお節		油 砂糖		にんじん こんにゃく	
	ごはん			米			828 kcal
	牛乳	牛乳					29.6 g
	コロケ(ソース)	豚肉		油 じゃがいも 小麦粉 パン粉		たまねぎ	27.3 g
	青菜と卵のスープ	鶏肉 卵		かつくり粉		にんじん たまねぎ 干しいたけ	2.6 g
切干大根のサラダ	ハム		砂糖 油		もやし にんじん 切干大根		
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、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。

## ～風邪など感染症を予防しよう～

寒くなり空気が乾燥してくると、新型コロナウイルスやインフルエンザに加え、風邪やノロウイルスなど感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体づくりしましょう。

### 野菜や果物を食べよう！！

野菜や果物には、新型コロナウイルスや風邪などの予防に役立つビタミン類やミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれます。旬の野菜や果物をしっかり食べて、免疫力を高めましょう。

- 野菜の1日の目標量は350gです。  
(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)
- 果物の1日の目標量は200gです。  
みかんだと2個、バナナだと1本が目安です。



## ⑤手洗いは感染症予防の基本です！

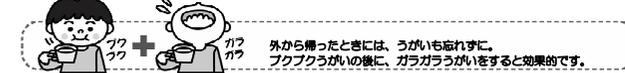
冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

### ⑤手洗いのポイント.....



### ⑤水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



☆給食に関する届出について☆  
 ○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『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。  
 ○給食を再開する場合…喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、『学校給食申込変更届出書』を提出してください。  
 ※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

