



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 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 (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			746 kcal
	牛乳	牛乳					28.4 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	26.2 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ				たまねぎ ほうきさい	2.5 g
	ごま酢和え			砂糖 ごま		もやし キャベツ にんじん	
★ 3 火	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 かたくり粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン	24.6 g
	ハンサンスー	ハム		油 砂糖 春雨 ごま		にんじん もやし きゅうり	2.1 g
	みかん					みかん	
★ 4 水	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	マールーサ		マヨネーズ(卵なし)			20.0 g
	のっぺい汁	豚肉 ちくわ		油 砂糖 かたくり粉		にんじん ほうきさい だいこん ねぎ こまつな	2.6 g
	きんぴら大豆	豚肉 大豆		油 砂糖 ごま		にんにく にんじん ごぼう	
★ 5 木	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	豚肉 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 セロリー マッシュルーム かぶ かぶの葉	32.1 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ					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	
★ 6 金	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	豚肉		せんべい		ごぼう にんじん まいたけ ねぎ こまつな	2.7 g
	おひたし	かつお節				キャベツ もやし	
★ 9 月	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
	牛乳	牛乳					27.9 g
	モチモチキン	豚肉		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 パプリカ	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	
★ 10 火	クリスマスケーキ			ケーキ			893 kcal
	ホットラーメン			めん			31.8 g
	牛乳	牛乳					31.2 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 もやし にんじん ねぎ にら こまつな 干しいたけ	2.9 g
	ぎょうざ(2こ)						
★ 11 水	キャラメルポテト			さつまいも 油 バター 砂糖			720 kcal
	ごはん			米			31.4 g
	牛乳	牛乳					20.2 g
	すき焼き	豚肉 豆腐		砂糖		にんじん えのきたけ しらたき ほうきさい ねぎ こまつな	2.5 g
	わかめの煮ひたし	わかめ 油揚げ かつお節		砂糖		ねぎ	
★ 12 木	りんご			りんご			
	キムタクごはん	豚肉		米 麦 油 ごま		ほうきさいキムチ たくあん	756 kcal
	牛乳	牛乳					30.5 g
	ほうとう	豚肉 油揚げ みそ		ほうとうめん		にんじん だいこん ごぼう まいたけ かぼちゃ ねぎ	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			3.3 g
★ 13 金	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 にんじん だいこん	19.3 g
	パクパク和え	ツナ		油 砂糖 ごま		キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	2.6 g
	ヨーグルト	ヨーグルト					
★ 16 月	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		かたくり粉 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	

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 干しいたけ こまつな	1.7 g
18 水	ごはん			米			828 kcal
	牛乳	牛乳					29.6 g
	コロッケ(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		かたくり粉		にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	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 こまつな	

※ 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と食べて、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)
 いろいろな野菜を組み合わせるとりましょう。

●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。



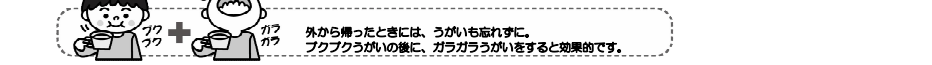
⑤手洗いは感染症予防の基本です!

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。



⑥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、手洗いがおそろかになったり、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。

