



2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	
☆ 3 ・ 月	厚木のかてめし	油揚げ		米 麦 油 砂糖	にんじん 干しいたけ 切干大根	805 kcal
	牛乳	牛乳				26.4 g
	豚肉のみそ漬けフライ	豚肉のみそ漬けフライ		油		32.0 g
	お祝いすまし汁	なると 豆腐			えのきたけ こまつな	2.9 g
	パクパク和え	ツナ		油 砂糖 ごま	キャベツ にんじん たまねぎ	
☆ 4 ・ 火	70周年お祝いデザート			豆乳プリンタルト		
	ソフトフランスパン			パン		
	牛乳	牛乳				744 kcal
	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 セロリー エリンギ かぶ かぶの葉	34.8 g
	焼きナゲット(2こ)	ナゲット				30.7 g
☆ 5 ・ 水	ビーンズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆		油 砂糖	にんじん きゅうり 枝豆	3.7 g
	ごはん			米		728 kcal
	牛乳	牛乳				32.0 g
	ほっけの竜田揚げ	ほっけの竜田揚げ		油		19.8 g
	いももち汁	鶏肉		いももち団子	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	2.1 g
☆ 6 ・ 木	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 茎わかめ		油 砂糖	にんじん こんにゃく	
	ごはん			米		739 kcal
	牛乳	牛乳				29.0 g
	親子煮	鶏肉 たまご		油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	20.3 g
	磯香和え	のり かつお節		油	もやし ほうれん草	1.6 g
☆ 7 ・ 金	ぼんかん				ぼんかん	
	麦入りごはん			米 麦		806 kcal
	牛乳	牛乳				34.6 g
	ツナそぼろ丼の具	ツナ 高野豆腐		砂糖	にんじん ねぎ	27.5 g
	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ 生揚げ			ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	2.3 g
☆ 10 ・ 月	ぶどう豆	大豆		砂糖 油		
	ごはん			米		710 kcal
	牛乳	牛乳				28.1 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	18.3 g
	五目スープ	鶏肉 なると		春雨	にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.5 g
☆ 12 ・ 水	切干大根のピリ辛	豚肉		油 砂糖	こんにゃく にんじん 切干大根	
	ごはん			米		710 kcal
	牛乳	牛乳				32.9 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 にら	19.9 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ			しょうが ねぎ	2.2 g
☆ 13 ・ 木	いよかん				いよかん	
	ごはん			米		712 kcal
	牛乳	牛乳				26.0 g
	かつおとさつまいものごまだれ	かつお		さつまいも かたくり粉 油 砂糖 ごま	しょうが	18.6 g
	けんちん汁	豆腐		さといも 油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ほうさい 干しいたけ もやし キャベツ	2.3 g
☆ 14 ・ 金	さっぱり和え	かつお節		砂糖		
	麦入りごはん			米 麦		849 kcal
	牛乳	牛乳				28.4 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	24.7 g
	青菜とコーンのソテー	ハム		油	とうもろこし キャベツ こまつな	2.6 g
☆ 17 ・ 月	米粉のチョコブラウニー	豆乳		米粉 砂糖 油		
	ごはん			米		706 kcal
	牛乳	牛乳				27.6 g
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ		砂糖 かたくり粉	ねぎ	17.8 g
	みそ汁	煮干し 油揚げ みそ			だいこん ほうさい ねぎ	3.3 g
☆ 18 ・ 火	きんぴら	さつま揚げ		油 砂糖	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく	
	ロールパン			パン		728 kcal
	牛乳	牛乳				28.9 g
	まぐろのインド風煮	ひよこ豆 まぐろ		油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	たまねぎ にんじん	25.9 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 たまねぎ	2.6 g
☆ 19 ・ 水	ヨーグルト	ヨーグルト				
	麦入りごはん			米 麦		756 kcal
	牛乳	牛乳				33.3 g
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		油 かたくり粉	にんにく たまねぎ ねぎ	24.9 g
	青菜と卵のスープ	鶏肉 たまご		かたくり粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	2.4 g
☆ 20 ・ 木	お魚さつま揚げ	お魚さつま揚げ		油		
	ごはん			米		701 kcal
	牛乳	牛乳				33.9 g
	赤魚の照り焼き	赤魚		砂糖 かたくり粉	しょうが	18.5 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	2.8 g
☆ 21 ・ 金	ひじきの煮物	ひじき ちくわ		油 砂糖	にんじん こんにゃく	
	ごはん			米		775 kcal
	牛乳	牛乳				29.3 g
	酢豚	豚肉 おから		油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ビーマン	22.1 g
	ワントンスープ	鶏肉 なると		ワントンの皮	にんじん しょうが もやし ねぎ こまつな りんご	2.3 g
☆ 25 ・ 火	りんご				りんご	
	ごはん			米		831 kcal
	牛乳	牛乳				36.9 g
	ずき焼き	豚肉 豆腐		焼きふ 砂糖	にんじん ほうさい しらすき ねぎ	29.0 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご				2.8 g
☆ 26 ・ 水	大豆とじゃこの炒り煮	大豆 ちりめんじゃこ		かたくり粉 油 ごま 砂糖		
	ごはん			米		767 kcal
	牛乳	牛乳				27.8 g
	さばの塩こうじカレー焼き	さば			にんにく	26.0 g
	だまこ汁	鶏肉		だまこもち	ごぼう にんじん まいたけ ねぎ みつば	2.0 g
☆ 27 ・ 木	せりのごま和え			砂糖 ごま	にんじん ほうさい もやし せり	
	麦入りごはん			米 麦		785 kcal
	牛乳	牛乳				25.8 g
	厚揚げのルーローハン	豚肉 生揚げ		油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが たけのこ ねぎ チンゲンサイ	18.1 g
	春雨スープ	ハム		春雨 かたくり粉	にんじん しょうが 干しいたけ ねぎ こまつな	2.1 g
☆ 28 ・ 金	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
	ゆでめん			めん		769 kcal
	牛乳	牛乳				37.2 g
	肉なんばんうどん	豚肉 油揚げ			にんじん ねぎ こまつな	22.5 g
	ちくわの磯田揚げ(2こ)	ちくわ 青のり		小麦粉 油		3.6 g
☆ 29 ・ 土	ブロックリーのおかか和え	かつお節		油	ブロックリー	

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	
☆ 20 ・ 木	ごはん			米		701 kcal
	牛乳	牛乳				33.9 g
	赤魚の照り焼き	赤魚		砂糖 かたくり粉	しょうが	18.5 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	2.8 g
	ひじきの煮物	ひじき ちくわ		油 砂糖	にんじん こんにゃく	
☆ 21 ・ 金	ごはん			米		775 kcal
	牛乳	牛乳				29.3 g
	酢豚	豚肉 おから		油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ビーマン	22.1 g
	ワントンスープ	鶏肉 なると		ワントンの皮	にんじん しょうが もやし ねぎ こまつな りんご	2.3 g
	りんご				りんご	
☆ 25 ・ 火	ごはん			米		831 kcal
	牛乳	牛乳				36.9 g
	ずき焼き	豚肉 豆腐		焼きふ 砂糖	にんじん ほうさい しらすき ねぎ	29.0 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご				2.8 g
	大豆とじゃこの炒り煮	大豆 ちりめんじゃこ		かたくり粉 油 ごま 砂糖		
☆ 26 ・ 水	ごはん			米		767 kcal
	牛乳	牛乳				27.8 g
	さばの塩こうじカレー焼き	さば			にんにく	26.0 g
	だまこ汁	鶏肉		だまこもち	ごぼう にんじん まいたけ ねぎ みつば	2.0 g
	せりのごま和え			砂糖 ごま	にんじん ほうさい もやし せり	
☆ 27 ・ 木	麦入りごはん			米 麦		785 kcal
	牛乳	牛乳				25.8 g
	厚揚げのルーローハン	豚肉 生揚げ		油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが たけのこ ねぎ チンゲンサイ	18.1 g
	春雨スープ	ハム		春雨 かたくり粉	にんじん しょうが 干しいたけ ねぎ こまつな	2.1 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
☆ 28 ・ 金	ゆでめん			めん		769 kcal
	牛乳	牛乳				37.2 g
	肉なんばんうどん	豚肉 油揚げ			にんじん ねぎ こまつな	22.5 g
	ちくわの磯田揚げ(2こ)	ちくわ 青のり		小麦粉 油		3.6 g
	ブロックリーのおかか和え	かつお節		油	ブロックリー	

- ※ 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、パクパクあつぎ産物です。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。

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

未来へ一歩つながる あつぎ 70 年

厚木市は、2月1日に市制70周年を迎えます。給食も70周年記念にちなんで、厚木の郷土料理をとり入れたお祝い献立や、厚木市と友好都市を結んでいる地域の料理を提供します。

市制70周年記念日のお祝い献立

2月3日 厚木の郷土料理をとり入れたお祝い献立

「厚木のかてめし、牛乳、豚肉のみそ漬けフライ、お祝いすまし汁、パクパク和え、70周年お祝いデザート」
かてめしは、お祭りや人寄せの時に食べられていた酢豚の混ぜご飯です。昔から親しまれている厚木名産の豚肉のみそ漬けは、パン粉をつけてフライにします。70周年のお祝いデザートは、乳・卵・小麦不使用の豆乳プリンタルトです。厚木市内の小・中学校で同じお祝いのデザートが出ます。

友好都市の献立

2月5日 北海道の網走市にちなんで献立 「ごはん、牛乳、ほっけの竜田揚げ、いももち汁、茎わかめのきんぴら」
2月12日 韓国の軍浦市にちなんで献立 「ごはん、牛乳、ブルコギ、わかめスープ、いよかん」
2月26日 秋田県の横手市にちなんで献立 「ごはん、牛乳、さばの塩こうじカレー焼き、だまこ汁、せりのごま和え」

- ☆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。

