



1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 (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		
★ 10 ・ 金	ごはん			米				700 kcal
	牛乳	牛乳						30.1 g
	赤魚の照り焼き	赤魚	砂糖	かたくり粉		しょうが		15.9 g
	厚木風雑煮	鶏肉 青のり かつお節		さといも 白玉だんご		だいこん こまつな		2.5 g
★ 14 ・ 火	煮なます	油揚げ		油 砂糖 ごま		にんじん 切干大根 干ししいたけ しらたき		
	黒コッペパン			パン				789 kcal
	牛乳	牛乳						33.5 g
	マカロニグラタン	鶏肉 スキムミルク クリーム チーズ		バター 小麦粉 油 マカロニ		たまねぎ とうもろこし しめじ		24.2 g
★ 15 ・ 水	レンズ豆のミネストローネ	ベーコン レンズ豆		油 じゃがいも		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ		3.3 g
	オレンジ					オレンジ		
	ごはん			米				701 kcal
	牛乳	牛乳						27.7 g
★ 16 ・ 木	肉じゃが	豚肉	油	じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん		16.9 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな		2.0 g
	手作りひじきふりかけ	ひじき		ごま 砂糖				
	ごはん			米				728 kcal
★ 17 ・ 金	牛乳	牛乳						30.1 g
	白身魚の磯辺フライ(小袋タルタルソース)	白身魚の磯辺フライ		油 タルタルソース(卵なし)				20.3 g
	のっぺい汁	鶏肉		さといも かたくり粉		ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい		2.4 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 茎わかめ		油 砂糖		こんにゃく にんじん		
★ 20 ・ 月	ハードめん			めん				853 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						31.1 g
	ミートソース	豚肉 大豆	油	砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ		18.2 g
	フライドポテト			フライドポテト 油				2.4 g
★ 21 ・ 火	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		
	麦入りごはん			米 麦				702 kcal
	牛乳	牛乳						28.1 g
	アジアライスの具	豚肉	油	砂糖		にんにく たまねぎ トマト		18.6 g
★ 22 ・ 水	豆腐きのこ汁	油揚げ 豆腐				にんじん だいこん えのきだけ しめじ ねぎ		1.9 g
	じゃがバター茶巾			じゃがバター茶巾				
	きなこ揚げパン	きなこ		パン 油 砂糖				753 kcal
	牛乳	牛乳						30.0 g
★ 23 ・ 木	和風ポトフ	鶏肉 ウインナーソーセージ		じゃがいも		にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな		34.0 g
	ブロッコリーのペペロンチーノ	豚肉	油	マカロニ		にんにく たまねぎ ブロッコリー		2.6 g
	ごはん			米				723 kcal
	牛乳	牛乳						35.4 g
★ 24 ・ 金	鮭の塩焼き	鮭		油				18.8 g
	真だくさんみそ汁	煮干し みそ 生揚げ		さつまいも		ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな		2.9 g
	ぶどう豆	大豆		砂糖 油				
	麦入りごはん			米 麦				871 kcal
★ 27 ・ 月	牛乳	牛乳						29.6 g
	ポークカレー	豚肉 スキムミルク	油	じゃがいも 小麦粉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん		27.1 g
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ		油				2.7 g
	ひじきのマヨネーズ和え	ひじき ツナ		砂糖 ごま マヨネーズ(卵なし)		ほうれん草 キャベツ		
★ 28 ・ 火	ごはん			米				758 kcal
	牛乳	牛乳						30.8 g
	くじらと大豆のかりん揚げ	くじら肉 大豆		かたくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが にんにく		19.5 g
	けんちん汁	豆腐		油		ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干ししいたけ こんにゃく なつめ		2.5 g
★ 29 ・ 水	磯香和え	のり かつお節		油		もやし ほうれん草		
	湘南ゴールドゼリー					湘南ゴールドゼリー		
	ごはん			米				727 kcal
	牛乳	牛乳						29.6 g
★ 30 ・ 木	生揚げのキムチ炒め	豚肉 生揚げ	油	砂糖 かたくり粉		しょうが にんにく たまねぎ 白薬キムチ しらたき		20.2 g
	ワンタンスープ	鶏肉 なると		ワンタンの皮		にんじん しょうが もやし ねぎ こまつな		2.1 g
	りんご					りんご		
	ごはん			米				758 kcal
★ 31 ・ 金	牛乳	牛乳						30.0 g
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖		しょうが		28.1 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 干ししいたけ		2.5 g
	もやしの和え物	ハム		砂糖 油 ごま				

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		
★ 29 ・ 水	ごはん			米				765 kcal
	牛乳	牛乳						27.5 g
	コーリンチー(2こ)	鶏肉 おから		かたくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが ねぎ		26.7 g
	春雨スープ	ハム 豆腐				春雨 かたくり粉	にんじん 干ししいたけ しょうが ねぎ ポン酢 サイ	2.3 g
★ 30 ・ 木	ナムル			油 ごま		にんじん こまつな 大豆もやし		
	大豆ごはん	大豆		米				746 kcal
	牛乳	牛乳						34.2 g
	いわしのかば焼き			かたくり粉 油 砂糖				25.7 g
★ 31 ・ 金	かんぴょう入りかきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご				にんじん かんぴょう ねぎ		2.8 g
	ごま酢和え			ごま 砂糖		キャベツ もやし にんじん		
	ホットラーメン			めん				748 kcal
	牛乳	牛乳						33.4 g
★ 31 ・ 金	あんかけ焼きそば	豚肉	油	かたくり粉		たまねぎ にんじん 干ししいたけ キャベツ もやし こまつな		17.5 g
	ポークしゅうまい(2こ)			ポークしゅうまい				2.6 g
	パインアップル(缶詰)					パインアップル		

※ 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、**バクバクあつぎ産デー**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。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

給食週間にちなんだ献立を20日(月)~24日(金)に提供します。

給食週間の献立は・・・

給食の始まりの献立

学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の大督寺(だいとくじ)に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。お訪さんが家々を回ってお経を唱えて、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子供たちにおにぎり、塩鮭、漬物などの食事を用意しました。その当時の献立を再現しました。

22日 鮭の塩焼き 具たくさんみそ汁 ぶどう豆

県央やまなみ献立

厚木市・秦野市・伊勢原市・愛川町・清川村の5市町村が『県央やまなみ協定』を結び、色々な取り組みをおこなっています。学校給食でも「県央やまなみ地域」の給食の献立を取り入れ、給食週間に提供します。

20日 アジアンライス(秦野市)豆腐きのこ汁(伊勢原市)
 21日 ブロッコリーのペペロンチーノ(清川村)
 23日 ひじきのマヨネーズ和え(愛川町)

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

★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。